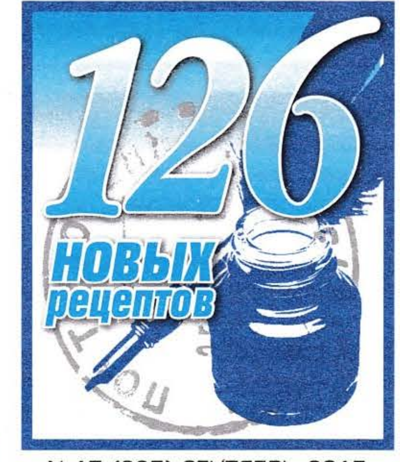
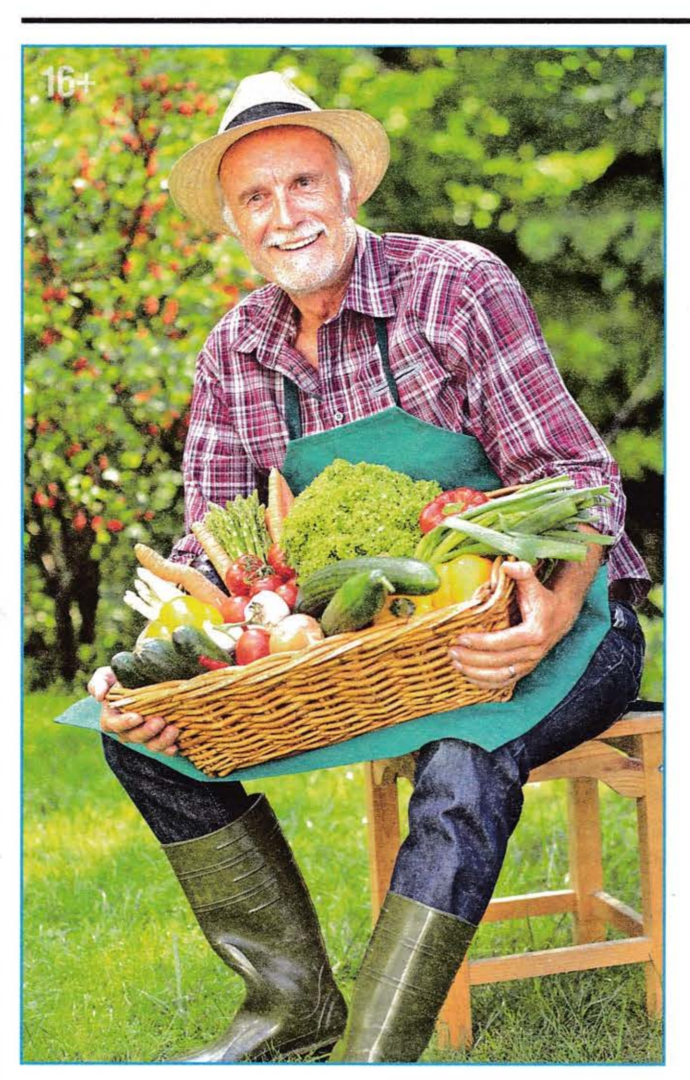
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№17 (335) СЕНТЯБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Сердцу нужна радость

После больницы мужа направили в санаторий для сердечников. Я его часто там навещала и заметила, что общение с природой ему только на пользу. После санатория муж посвежел, ожил и сразу занялся своими проводами, железками. Любит радиотехнику, все время что-то мастерит. А на дворе лето, техника может и подождать! Есть у нас дача в красивом месте. Рядом лес, озеро. Только я туда обычно ездила одна. И вот смогла уговорить мужа. Согласился помочь мне с огородными работами, хоть и с оговорками. Сказал, что может ненароком перепутать мою рассаду с сорняками. Так и есть, но я привыкла справляться сама, да и вредны ему перегрузки. Он мне только немного помог. На даче ему понравилось, стали ездить туда вместе. Читать и заниматься любимым делом можно и на природе. Целые дни проводили на свежем воздухе, вечерами ходили к озеру. А когда настала урожайная пора, муж радовался как ребенок. Он ведь тоже старался! Всегда приятно видеть плоды своих трудов. Когда сердце радуется, болезни отступают. Сейчас уже и лекарств надо намного меньше. Поддерживаем здоровье натуральными средствами и благодарим читателей газеты за отличные рецепты.

Гордеева Л.И., г. Сортавала

ЦИТАТА

Ленивый здоровым быть не может. Ведь лень – это отрицательная энергия. Она отнимает у человека здоровье и бодрость.

Панова З.М., г. Люберцы

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Какие нам еще нужны доказательства того, что возраст – это не диагноз? Давайте рассмотрим некоторые примеры, приведенные хотя бы в одном выпуске «Лечебных писем»!

Итак, рубрика «Моя методика». Н.М. Шарыгин, 68 лет, город Камень-на-Оби Алтайского края. Купается в снегу, стоит на голове, пляшет вприсядку. Легко!

Рубрика «Копилка добрых советов», Приятелева Н.В., поселок Максатиха Тверской области. Надежде Васильевне в августе исполняется 85 лет. Сердечно поздравляем ее и благодарим за активное участие в жизни газеты! Она перенесла несколько операций, облучение, химиотерапию. Но успешно борется с серьезными болезнями. Много читает, общается с людьми, не падает духом.

И, конечно, рубрика «Хороший пример». Читательница К.М. Шибакова, 88 (!) лет, город Железнодорожный Московской области. Тоже перенесла тяжелую операцию с последствиями для здоровья. Однако лекарства принимает нечасто, с болезнями и всеми домашними делами справляется сама. Еще и помогает другим – делится опытом с читателями «Лечебных писем»!

Это далеко не все удивительные примеры из нашей газеты. А вы смогли бы так? На самом деле, у каждого из нас намного больше возможностей, чем мы можем себе представить. Резервы организма поразительны. Даже сейчас, когда вы читаете этот текст, обновляется огромное количество клеток вашего тела, независимо от возраста. Потому что природа заботится обо всем, что создает. И если человек ощущает себя ее частью, живет в гармонии с другими людьми и с миром, то он очень надежно защищен от болезней и других бед. Возможно, здесь-то и скрыт главный секрет долголетия. Подробнее вы узнаете о нем из писем наших читателей. И лекарства от ваших недугов обязательно найдутся! Присылайте свои рецепты, интересные истории. Очень ждем.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **7 СЕНТЯБРЯ**

Дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! Читаю газету давно. Дай Бог вам всем здоровья! Низкий поклон добрым, милым людям, братьям и сестрам, за их труд и внимание ко мне, за помощь.

Очень благодарна Тремоскину Василию за рецепт, который сразу начала использовать. Спасибо и другим отзывчивым читателям. Это Фаина М. Лукьянова из Казахстана, Кузнецова Надежда из Москвы, Козымаева Надежда из Новокузнецка, Великова Ольга из Минска, Дюжева Н.М. из Волгограда, Яхъяев Магомед из Моздока, Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Турова Елена из Пермского края, Ярыщ Нина из Омска, Чепуштанов Виктор из Лукинца, Санников Евгений из Челябинской области, Панкова Оксана из Липецка, Козак Ю.И. из Гродненской области.

С благодарностью буду молиться Богу за ваше здоровье.

Адрес: Громовой А.А., 216400, Смоленская обл., г. Десногорск, 1-9-182

Каждый раз с нетерпением достаю из ящика очередной номер «Лечебных писем». Газета стала для меня настоящим другом, советчиком, источником полезнейших рецептов, отрадой для души. Очень хочется поблагодарить Черникову Татьяну Дмитриевну из Ставропольского края. В №11 газеты она поделилась замечательным рецептом сиропа из сосновых шишек без варки, позволяющим сохранить максимум полезных веществ. Сделала его, пропила, как написано, – и мой бронхит, с которым никак не могла справиться, ушел! Спасибо всем за хорошие рецепты!

Бурова В.Н., Вологодская обл., г. Сокол

Для пожилых людей наша газета очень ценна. Особенно люблю ответы читателям врача-натуротерапевта Г.Г. Гаркуши в рубрике «По вашим письмам». Поистине человек обладает энциклопедическими знаниями! Преклоняюсь перед такими людьми.

В №14 за 2015 год хочу отметить знания психолога Г.Д. Нафтульевой. Пусть бы А. Герц еще порасспрашивал доктора Нафтульеву. Узнал бы от нее интересные случаи из ее практики и рассказал бы читателям в будущих номерах.

В том же номере понравилось письмо В.В. Селецкого в рубрике «Хороший пример». Поддерживаю его идею об открытии в газете «Клуба здоровых оптимистов»! Может, только слово «здоровых» опустить? А то что же они за оптимисты, если не здоровы?

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

Прошу через любимую газету вынести благодарность тем читателям, которые прислали свои рецепты от моего заболевания: плексита плечевых суставов. Писем пришло много, более 20. На каждое ответить лично не могу, но от всей души благодарю добрых людей. На мою просьбу откликнулись Кибенко Надежда из ст. Динской, Улитин Иван Сергеевич из с. Турского Липецкой области, Суховеров Олег Михайлович из Сургута, Самчук Людмила из Астрахани, Петлин Д.В. из Башкортостана, Букарев Ю.В. и Котко Евгения из Санкт-Петербурга, Вашкевич Ольга из Минска, Соколова Л.Е. из Георгиевска, Термаскин В. из Смоленской области, Дюжева Н.М. из Волгограда, Ишкинина К. из Ростова-на-Дону, Яхъяев Магомед из Моздока. Еще пришла одна почтовая карточка из Санкт-Петербурга с рецептами, но на ней не указано, от кого.

Низко кланяюсь всем этим людям. Спасибо за рецепты, и дай вам Бог крепкого здоровья, долгих лет жизни!

Адрес: Подольней Екатерине Ивановне, 350910, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Комсомольская, 90

На протяжении многих лет мы с мужем выписываем эту газету. В последнем номере вы просили поделиться собственными методиками лечения болезней. Я не могла не откликнуться на просьбу и вот чем хочу поделиться с читателями.

Как только вынимаю «Лечебные письма» из почтового ящика, быстренько бегу в дом и тут же начинаю читать. Мы с мужем обсуждаем рецепты, советы. Применяем их индивидуально. Это и есть моя методика лечения. Главное – взять в руки новый номер газеты, и все будет хорошо. Не забываю и о подшивке за прошлые годы. Она выручала не раз.

Адрес: Козловой Валентине Владимировне, 242190, Брянская обл., п. Суземка, ул. Горожанская, 33



НЕ ГОНЯЙТЕСЬ ЗА ЭКЗОТИКОЙ

Хорошо там, где нас нет! И заморские лекарственные травы, и препараты многим кажутся чудодейственными. Мы просто не замечаем, сколько вокруг полезного. Гонимся порой за экзотикой и теряем время, запуская болезни.

Поздней осенью я перенесла ОРВИ. Обычная простуда, а насморк так и не прошел. Вдобавок часто стала болеть голова, иногда была повышенная температура. На работе ходила как сонная муха, и сотрудники мне посоветовали купить в аптеке дорогие витамины. Сказали, что они они обязательно помогут от хронической усталости. Но от тех витаминов пошла аллергия. Весной мучения продолжались – из носу текло.

Терапевту в поликлинике было некогда. Едва взглянув на меня, она написала в карте «поллиноз» (аллергический насморк) и опять же выписала таблетки. Они немного «загасили» неприятные симптомы, однако в целом лучше не стало. И тут мне посоветовали «чудо-средство» – тайский синий чай. В Интернете его очень хвалили: мол, от всех болезней. Я рисковать не стала, заказала через надежных знакомых, у которых дети как раз отдыхали в Таиланде. Думала, что это моя последняя надежда.

Траву наконец привезли. Чудеса: напиток из нее действительно синеватый и довольно приятный на вкус. Только особой пользы от него я не заметила. А тут и новая простуда. Голова просто раскалывалась от насморка. Наконец терапевт додумалась направить меня к лору, а он – на рентген. Выяснилось, что это хронический гайморит. С чего вдруг хронический? Никогда его не было. Все просто: инфекция развилась еще полгода назад, и надо было сразу же лечиться правильно...

По поводу тайской экзотики я потом узнала, что травка хорошая, только зря люди так на нее уповают. Чай витаминный, общеукрепляющий – не более того. А от гайморита в дополнение к назначенному лечению помогают доступные каждому чабрец и шалфей, лук и чеснок. Еще отличные средства – сосна, эвкалипт и морская вода. Все это есть и у нас. Листья эвкалипта – тоже отчасти экзотика, но своя. Неудивительно, что после поездки к Черному морю мне стало гораздо лучше. Привезла оттуда лекарственные запасы, чтобы заниматься профилактикой и не расклеиться вновь.

Ясно одно: ставить диагноз самостоятельно опасно, если вы не доктор. Часто нам только кажется, что проблема – в хронической усталости, нехватке витаминов. Похожие симптомы бывают и при серьезных заболеваниях.

Если самочувствие неважное, не теряйте время. Идите в поликлинику и настаивайте на тщательном обследовании. Схема лечения должна быть правильной, и без помощи опытного врача вам не обойтись.

А из природных средств почти всегда лучше свои, привычные. Ведь человек – часть природы. Как и любая былинка, он неразрывно связан с родной землей.

Кураева М.Н., г. Ростов-на-Дону

ПОСПЕШИШЬ – ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ

Сейчас август – самый щедрый месяц лета. Сколько свежих овощей, фруктов, которые помогают естественно и мягко очистить организм! Чего стоят одни только арбузы! Многим полезно есть их побольше, чтобы не болеть зимой. Но только по-настоящему спелые, а не подкрашенные химией. Иначе можно серьезно навредить здоровью.

Эти огромные спелые сочные ягоды помогают почкам, печени. Они промывают и очищают весь организм. Арбузами можно вылечить даже очень тяжелые заболевания.

Мама мне рассказывала, как во время войны их эвакуировали в Ташкент. И там она видела, как лечили народным методом тяжелых почечных больных. Таких лекарств, как сейчас, не было. Да и обычных медикаментов не хватало в те годы. Поэтому выручали природные средства. Так вот, почечный больной, у которого уже были серьезные отеки, несколько дней ел только арбузы с черным хлебом. Человек обильно потел, и вместе с потом из организма выводились все вредные вещества, накопившиеся из-за плохой работы почек. Обычно после такого очищения наступало стойкое улучшение.

Благодаря популярным медицинским газетам, журналам о таком восточном методе очищения сейчас уже знает немало людей. И кто-то пытается его использовать. Не обязательно при серьезных болезнях почек. Хотя бы просто для общего оздоровления. Вот только люди иногда сильно спешат, а потом приходится лечиться.

Моей соседке еще в июле сын привез огромный арбуз. Купил его на трассе с фургона, когда ехал мимо на своей машине. Хотел как лучше: маме-то самой такой огромный арбуз даже из ближайшего магазина до дома не донести. Соседка ела только его и ржаной хлеб, устроив себе трехдневную очистительную диету. Но в итоге вместо легкости, бодрости получила расстройство кишечника, боли в желудке. Никаких сомнений: арбуз был накачан нитратами и прочей опасной химией, чтобы он казался спелым. Соседка говорит, что сын спросил у продавцов, откуда арбузы. Те ответили, что они астраханские. У одного был даже вырезан уголок для убедительности: мол, спелые, красные. Но в начале июля они там еще не вызревают! Надо это знать и не покупать такой товар где попало. Лучше подождать до конца августа – начала сентября, когда на каждом шагу будут продавать действительно спелые, хорошие арбузы, прошедшие строгий контроль качества. Только хочу предупредить диабетиков: арбузы все-таки сладкие, поэтому надо знать меру и учитывать все индивидуальные особенности (уровень сахара и прочее). Даже несмотря на то, что в арбузе легко усваиваемые сахара. У меня, например, диабет 2-го типа, поэтому арбузами не увлекаюсь. Вместо них еще в июне использую огурчики с дачного огорода. Ничего нет лучше!

Есть немало и других прекрасных способов очищения, только надо сначала запастись знаниями и хорошенько подготовиться, прежде чем их применять.

Шубина Н.В., г. Москва



СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ ЛЕСА

Заходил недавно в музыкальный магазин, искал подарок племяннику, диск с современной музыкой, который он заказал. И увидел целую полку коробочек с названиями «Музыка дождя», «Мелодии леса», «Птичье пение» и тому подобное. Продавец сказал, что эти записи пользуются большой популярностью, помогают расслабиться, снять напряжение и стресс.

Купил и себе такой, послушал – действительно приятно, успокаивает, особенно если слушать вечером перед сном. Потом приятные сновидения, да и засыпается быстрее. Вот только мне кажется, что слушать только такие диски и самим не выбираться на природу, чтобы насладиться настоящими звуками природы, – это все равно что жить рядом с оперным театром или филармонией, а хорошую классическую музыку слушать только в записи. Вот только если классические концерты у нас вживую посетить можно далеко не везде, только в больших городах, то уж что-что, а природа, леса и луга есть везде.

Нужно только встать с дивана, сесть в машину, на автобус или пригородную электричку, а то и пройтись немного, чтобы оказаться там, где нет шума машин и грохота города, где шумит листва, шелестит трава, поют птицы. Или просто стоит звенящая тишина.

Психологи часто пишут, что у жителей городов, несмотря на то что медицинское обслуживание лучше, а удобств намного больше, чем в селе, на почве постоянного шума, грязного воздуха, спешки, стрессов чаще случаются нервные расстройства и связанные с ними всевозможные недуги сердца и сосудов. Вот и сидят многие, особенно молодежь, на успокоительных и антидепрессантах. А ведь есть простое лекарство – выбираться хотя бы раз в неделю на природу и слушать самолично, а не через колонки и наушники, музыку леса.

Еще советую брать с собой фотоаппарат и запечатлевать то, что вы видите, себе на память. Потом зимой, в ненастную погоду, будете смотреть на фотографии и вспоминать красоту. А если на камеру можно еще и видео



снимать – вообще хорошо, можно и звуки записывать вместе с картинкой. Это будет созданное своими руками средство для релаксации.

Дмитриев Сергей Геннадьевич, г. Великий Новгород

ЦЕЛЕБНОЕ ЗОЛОТО АВГУСТА

Каждый раз в конце лета – начале осени у меня на клумбе распускаются солнечно-желтые цветочки, золотарник. Он радует глаз, очень нравится пчелам, которые так и кружат вокруг.

До недавнего времени я выращивала его только для красоты, а в прошлом году узнала, что, оказывается, это растение обладает и лечебными свойствами. Его используют даже в официальной медицине для приготовления лекарств. Так что теперь еще и заготавливаю верхушки с распустившимися цветками – срезаю их так, чтобы не нарушить красоту, по несколько штук с каждого кустика, потом сушу и измельчаю.

У золотарника немало полезных свойств. Он содержит вещества, которые снимают спазмы, воспаления, утоляют боль, способствуют заживлению ран. В медицине его вытяжку применяют при заболеваниях мочеполовой системы, предстательной железы у мужчин, для лечения гнойничков и фурункулов. Полоскания настоем золотарника помогают при ангине, ларингите, стоматите и пародонтите.

Поделюсь несколькими найденными рецептами на основе золотарника, которые я выписала и применяла сама.

- **При цистите** 1 ст. л. сухих цветков залить стаканом кипятка, потомить на водяной бане 10 минут, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана трижды в день до еды.
- **Для лечения ревматизма** 1 ст. л. сухого сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 6 часов в эмалированной или фарфоровой посуде под крышкой, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.
- **Для полосканий рта и горла** 1 ст. л. цветков залить стаканом воды, настоять 1 час, процедить. Это же средство можно использовать для промываний гнойных язвочек, воспалений на коже, угрей.
- **Чтобы поднять иммунитет, для профилактики простуд** пейте травяной чай из 1 ч. л. цветков и стакана горячей воды. Настоять в заварочном чайнике полчаса и выпить в течение дня. Для вкуса можно добавлять мед.

Сама испробовала такое средство, когда порезалась, точа косу. Ранку промыла чистой водой, потом взяла горсть свежих цветков, размяла между ладонями, эту кашицу приложила к ране и привязала бинтом. Повторила несколько раз. Рана зажила быстрее, не было сильной боли.

Нечепоренко З.Т., Белгородская обл., г. Губкин

ЛЕКАРСТВО С СЫРОГО БОЛОТА

В начале месяца была по делам в городе Калуге, посетила краеведческий музей, где узнала, что название города происходит от старого славянского слова «калужа», что значит «болото». У меня еще тогда в мозгу отложилось, что где-то я уже слышала словечко с похожим корнем. А потом вспомнила – так это ж калужница, цветок, который у нас повсеместно растет в сырых местах и на болотах. Мы в детстве называли их «балаболками» и собирали, чтобы украшать комнаты. Сказала об этом соседке по гостинице, которая ходила со мной в музей, и та ответила, что калужница еще и растение целебное, хотя и ядовитое. Использовать внутрь ее нужно с большой осторожностью, а вот как наружное средство она пригодится многим.

Листья калужницы – это хорошее средство при различных кожных болезнях, от солнечных ожогов и ушибов до экземы. Для лечения



нужно делать компресс – листья измельчить в кашицу, обдать кипятком, немного остудить и прикладывать к пораженным местам.

Ранки, царапины, бородавки можно смазывать свежим соком растения. А из корней, которые заготавливают в конце лета, когда начинают вянуть листья, готовится отвар для ванн. Для этого 0,5 стакана сухих корней заливают 3 л кипятка, варят на слабом огне 20 минут, остужают, процеживают и выливают в ванну. Такие ванны помогают не только при кожных болезнях, но и при кашле, ревматизме, артрите, начинающейся простуде.

Вот сколько интересного я узнала о старой знакомой от новой, посетив старинную Калугу! Теперь, когда отправлюсь в лес, обязательно запасусь целебным сырьем, и другим советую.

Мишанина В.С., Московская обл., г. Шатура

ЕСЛИ ИСКУСАЛА МОШКА

В первую половину лета во время работы на огороде днем донимали овода и слепни, а вечером комары. Но никакое другое насекомое не сравнится по своей настырности и кусачести с мелкой мошкой. Как налетит на тебя ее облако, так и выйдешь из него весь опухший. Лезет в уши, рот, под одежду. Обычные средства от нее плохо помогают, я покупаю специальные, где указано, что именно от мошки они тоже спасают.

Укусы мошки зудят и чешутся намного хуже комариных. А если у человека есть еще и аллергия, то вообще тяжело приходится. Тут главное вовремя принять меры, чтобы потом вся кожа не была в волдырях и расчесах.

Поделюсь рецептами народных средств, которые помогают уменьшить последствия от укусов мошки.

- В первую очередь нужно, как при ожоге, приложить к коже, там где она особенно искусана, лед или холодный компресс. Благодаря этому яд, который выделяют в кровь мошки, не будет распространяться. Можно просто достать пакет с заморозкой из холодильника и прижать к коже на несколько минут. Или омыться холодной водичкой с добавлением соды – она тоже хорошо снимает зуд.
- Отеки и волдыри убираются крепким раствором соли – 1 ст. л. на стакан воды. Смочить в ней салфетку и наложить на кожу. Правда, если есть царапинки, будет щипать, но ничего страшного в этом нет. А вот при больших ранках солью лучше не пользоваться.
- Хорошее средство – мята и ментол. Если есть масло, можно ватной палочкой нанести его, но в крайнем случае подойдет и обычная зубная мятная паста – намажьте ею волдыри и оставьте, пока не засохнет.
- Проверенный способ – протирать кожу разбавленным вполовину водой уксусом (яблочный можно брать в чистом виде). Можно накладывать и уксусный компресс, но на 30-40 минут, чтобы не было ожога.
- Из подручных средств подойдут сок или кашица из листьев подорожника, капусты (не целый лист, а именно кашица), одуванчика. Или можно привязать половинку репчатого лука.

Если у вас сильная аллергия на мошку, появился озноб, нужно обязательно выпить антигистаминный препарат, а для выведения токсинов пить побольше чистой воды, несмотря на отеки – их потом можно снять мочегонными настоями.

Хочу также сказать несколько слов о защите от укусов, ведь профилактика всегда лучше лечения. Многие средства, которые помогают от комаров, у меня с мошкой не работают. Например, сок и отвар корней пырея или базилик мошку никак не отпугивают.

Гвоздика ей не нравится, но когда мошки много, не спасает и это. Из того, что дает эффект, у меня сработали только ванилин (нужно развести пакетик в 1 л воды и намазаться) и эвкалиптовое масло, которое я смешиваю с обычным растительным в пропорции 1:5.

Пригодина Р.В., Архангельская обл., г. Северодвинск

БОРОДАТЫЙ ДОКТОР-МОХ

Когда ходите в лес за грибами и ягодами, наверняка встречаете «бороды», свисающие с еловых веток. Это лишайник уснея, придающий деревьям сказочный вид. В дождливую погоду по ним стекают капельки, а когда выглянет солнце, они переливаются в лучах, и деревья выглядят как покрытые серебром. А вот если погода сухая, отправляясь по грибы, надергайте волосков из этих «бород», потому что уснея – это ценное лекарство.

В лишайнике содержится особое вещество – униновая кислота. Это натуральный антибиотик и хорошее противовоспалительное средство. Его с давних пор используют для лечения гноящихся ран, трофических язв при варикозе, заболеваний женской половой сферы. Внутрь это природное антимикробное средство назначают при астме, болезнях легких, туберкулезе, отравлениях, кишечных воспалениях.

- Для наружного применения настой уснеи готовится так: 3 ч. л. залить кипятком, настоять 2 часа. Смочить в жидкости салфетку и прикладывать к пораженным участкам, поверх – пленку и закрепить бинтом. Держать 3-4 часа, после чего повязку сменить.
- Питьевой настой уснеи делается менее концентрированным, на стакан кипятка всего 1 ч. л. Принимать по трети стакана через полчаса после еды трижды в день. Курс – 1 месяц, потом двухнедельный перерыв.
- Можно для профилактических целей добавлять по щепотке измельченной уснеи в обычный чай каждый день, но обязательно с перерывом после месячного курса.

Уснея растет медленно, поэтому не берите ее слишком много. Расход ее невелик, а собирать ее можно в любое время года, даже зимой: пойдете на лыжах кататься – и возьмете, если надо. Больше года хранить ее не нужно.

Козлова М.П., г. Владимир

Цитата

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель



ДОКТОР КЛЕПА

Уже писала вам о своем маленьком чуде: умнице, красавице, большой моднице – собачке Клепочке породы пекинес. Письмо мое напечатали в №25 за 2014 год. Но Клепа, это милое существо, еще и лечит! Да-да, именно лечит. Ведь лечат же больных детей общением с дельфинами, катанием на лошадях, слушанием птичьих трелей. Расскажу вам одну историю.

В очередной раз нас пригласили в гости к мальчику с больной ножкой. Мы с Клепой не заставили себя долго ждать. Тщательно помыли, причесали гладко шерстку, почистили ушки – и вперед в гости.

Вот мы и на месте. Надели на Клепу клоунский цветной колпачок, на шею повязали ажурный воротничок, на передние лапы – гофрированные манжеты. Умница собачка сразу приступила к делу. Подбежала к мальчику и лизнула его. К детям у нее особое отношение – она их просто обожает. С удовольствием Клепа стала показывать акробатические трюки, прыгать через обруч. «Танцевала» на задних лапках, а передними стучала в бубен, который держал ребенок. Клепа заполнила собой не только всю квартиру, но и наши сердца. Мы были благодарными зрителями. Цирковое представление с успехом продолжалось, вызывая радость, умиление, а чаще звонкий смех ребенка. Он гладил, обнимал собаку за шею, угощал с ладошки лакомыми кусочками, которые я заранее приготовила. Глаза мальчика округлились от удивления, в них засияли лучики счастья, появился здоровый блеск. Он стал играть с собачкой. Спел нам свои любимые песни, рассказал несколько стихов. Хотел даже попрыгать весте с Клепой, которая радостно ему улыбалась и помахивала хвостиком.



Родители мальчика были приятно удивлены. Какие волшебные, полезные человеческому сердцу «витамины» счастья подарила маленькая собачка! За радость общения, хорошее настроение сына Клепу пригласили снова. А вскоре болезнь начала отступать, мальчик пошел на поправку! Вот такая зоотерапия.

Адрес: Дергач Татьяне Васильевне, 450015, Башкирия, г. Уфа, ул. Дзержинского, д. 12, кв. 2

ЧУДО ИЗ ЧУДЕС

Очень прошу опубликовать мое письмо. Хочу, чтобы все знали: и у нас в Сибири есть хорошие, добрые, внимательные люди.

По образованию я медработник. Лечусь травами, прислушиваюсь и к рекомендациям врачей. Уже 3 года выписываю эту газету. Мне все в ней нравится! Читаю от корки до корки.

Напишу о человеке, который сделал мне такой подарок, что я до сих пор в восторге. Эта женщина перевернула некоторые мои взгляды.

У нас есть магазин под названием «Лето». Я часто туда хожу за покупками для себя, детей, внуков и правнуков. Продавец Столбовская Лариса Александровна встречает меня и других покупателей с улыбкой. Всегда что-нибудь посоветует примерить. А иногда даже сбросит цену, зная о том, как тяжело нам, пенсионерам.

Я очень хотела купить себе теплый спортивный костюм. И вот однажды покупаю носочки, а хозяйка отдела подает мне спортивную куртку: «Примерьте, примерьте. Я вам дарю спортивный костюм». От удивления я даже отпрянула: «Что вы, что вы...» Но она действительно просто захотела сделать подарок.

Пришла я на остановку автобуса, села, и слезы благодарности потекли из глаз. «Надо же, – думаю, – какие добрые есть люди!» А случилось это как раз почти в мой день рождения. До сих пор хожу счастливая и под таким впечатлением, что не высказать.

Вот какое чудо случилось со мной в 77 лет. Я очень благодарна Ларисе Александровне за ее душевность, за внимание. Потом мои бабушки-подружки впятером ходили и узнавали, правда ли, что мне сделали такой подарок. Убедились. Я воспитывалась в детдоме, родителей нет. Так что это чудо из чудес, да и только.

Назарова Надежда Степановна, г. Кемерово

КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

Раньше бывало: идешь по улице, а навстречу – бабушка. Старенькая, с палочкой. Смотришь на нее как на человека из другого мира. И кажется, что тебя это не коснется. А коснулось.

Вот и самой 88 лет. Стала старенькая и с палочкой. Хорошо, что в такие годы еще все соображаю и сама себя обслуживаю. Захотелось рассказать о том, как я справляюсь с болезнями. Может, другие бабушки что и позаимствуют для здоровья.

Немного о себе. Рабочий стаж мой начался в 13 лет и закончился в 78. В 15 лет сделали серьезную операцию из-за тяжелой работы. Удалили часть толстого кишечника. Последствия остались на всю жизнь. Нарушения во всем желудочно-кишечном тракте: язвенный колит, нулевая кислотность, больные печень и поджелудочная...

Как справляюсь? Всю жизнь – на диете. Суп всегда варю на втором бульоне. Первый – в раковину. И обязательно добавляю что-то кислое, например квашеную капусту. Кладу и соленые огурцы вместе с рассолом. Тру на мелкой терке или разминаю тыкву, кабачки – что есть. Под конец варки сыплю крупу. Стараюсь суп готовить пюреобразный. И конечно, кислота должна быть в норме, еле заметной. Никогда ничего не жарю.

Чем лечусь? Стараюсь как можно меньше пить таблеток. Покупаю спазмолитик и сразу делю каждую таблетку на половинки. Очень редко, обычно ночью, принимаю половинку. Конечно, когда давление высокое, тоже приходится пить лекарство. Если же ночью не уснуть, встаю, наливаю стакан теплого кипятка и выпиваю с 2-3 ч. л. меда. Помогает.



Как я живу? Днем обязательно сплю часок. Никогда не лезу руками в «химию». Шампунь, мыло и порошок для стирки покупаю только детские. Если стираю в тазике мелочь, которую нельзя класть в машинку, пользуюсь вантузом. Посуду мою без специальных средств, с пищевой содой. Моюсь в душе чуть теплой водойу.

Сейчас занимаюсь сбором целебных листочков. Конечно, в чистом месте, где нет машин. Беру листочки смородины, малины, топинамбура, орешника, клубники. Дома высыпаю на подстилку, на пол. Через 2 дня они уже сухие. Я их не сортирую, собираю в одну наволочку. Пока кладу в чай свежие ягоды. А вот осенью, когда затопят, подержу ту наволочку на батарее, подсушу еще листочки и буду заваривать. У меня заварной чайник на 3 стакана. Кладу в него хорошую горсточку листьев, 1 пакетик чая и немного мяты. Вот такой у меня чай. Пью его до весны. Днем хожу в магазин и к подружкам на лавочку, хотя ноги подводят.

Сколько проживу, одному Богу известно. Лишь бы не быть обузой дочке. У нее без меня проблем и дел хватает.

Шибакова К.М., Московская обл., г. Железнодорожный

МОИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Что такое депрессия, знают те, кто пережил какое-то несчастье. Например, стресс, потерю близкого, родного человека. Депрессия – болезнь души.

Самостоятельно вылечиться от такого заболевания не каждому под силу. Нужны помощники – антидепрессанты. Нет, речь пойдет не о лекарственных препаратах. Хотя многие находят именно в них свое спасение. Я вам расскажу о своих антидепрессантах, которым удалось вытащить меня из смертельного капкана депрессии.

Мне было 52 года, когда я похоронила своего 25-летнего сына. Поймут мое потрясение только те матери, которые пережили подобное. То непоправимое горе и стало причиной тяжелой депрессии, выйти из которой просто не было сил. Душа будто окаменела, я превратилась в «живой труп», в бездушного механического робота. Смысл жизни был потерян, я боялась сойти с ума. Не знаю, чем бы все закончилось, если бы осталась одна со своей бедой. Спасла семья дочери, с которой сейчас и живу.

Главным моим антидепрессантом стал маленький внук – инвалид детства по зрению, который нуждался в особом уходе и любви. Забота о малыше, помощь дочери по хозяйству отвлекали меня. Обучался внук на дому, и я была его первой помощницей, репетитором с 1-го по 9-й класс.

Выйти из депрессии помогает занятость: помощь другому человеку, увлечение своим любимым делом. Кроме того, вылазки на природу, чтение духовной литературы, слушание хорошей музыки (классической, лирической). Все перечисленное – и есть мои антидепрессанты, самые лучшие, самые действенные лекарства, с помощью которых удалось победить депрессию.

Вывод один: чем больше человек занят, тем меньше остается времени на негативные мысли. Мое любимое занятие – письма. Они скрашивают жизнь. Пишу не только родным и знакомым, но и в разные газеты, журналы. Радуюсь, когда получаю ответ на свое письмо. А когда вижу его напечатанным в газете, радуюсь вдвойне. Это жизненный стимул, источник вдохновения для дальнейшего творчества. Так и живу. Плохие мысли давно улетучились из головы. Продолжаю радоваться жизни. Хотя все еще ощущаю себя раненой птицей, жизнь продолжается!

Артемова Т.А., Московская обл., г. Серпухов

ЗАКОН ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Жизнь коротка. Но это ощущается только в конце пути, когда мы наполнены опытом и хочется жить подольше, принося пользу всем. Поэтому заботьтесь о себе, о своем здоровье смолоду.

И чтобы дети были здоровы, счастливы, учите их быть добрыми и справедливыми, жить правильно, без лени и лжи. Ленивый здоровым быть не может. Ведь лень – это отрицательная энергия. Она отнимает у человека здоровье и бодрость, то есть положительную энергию.

Основа жизни – энергия. Но она двойственна, то есть состоит из двух противоположностей, бывает положительной и отрицательной. Между ними идет борьба. Это борьба добра со злом. Действует так называемый закон парности, которому подчинено все в природе. И все постепенно меняется на противоположное. Есть свет и тьма, день и ночь, тепло и холод, лето и зима. Есть добро и зло, здоровье и болезнь... Основа каждого процесса – энергия.

Вспомните поговорку: «Добро и зло ходят рядом». Люди от природы разные, в каждом есть и то и другое. Но надо знать, что, делая добро, отдавая положительную энергию, ты взамен получаешь ее же, наполняешься ею, обретая здоровье. И так можно изменить свою жизнь к лучшему. А желая и причиняя другим зло, ты наполняешься отрицательной энергией, и приходят болезни. То есть зло возвращается обратно – к тому, от кого пришло. И его становится только больше.

Желаю всем стать добрее, смелее, энергичнее. Для этого желайте всему свету добра, тепла, мира и здоровья.

Что такое физическое тело человека? Его можно сравнить с химической лабораторией. Телу необходимо питание для выработки энергии, чтобы дышать, двигаться, думать. Управляется эта лаборатория разумом. Но у нас есть не только физическое тело. Важна еще и духовная составляющая. Человек таков, какова его душа. Она не стареет и не умирает.

Всем крепкого здоровья, мира, добра и счастья!

Адрес: Пановой З.М., 140013, Московская обл., г. Люберцы, ул. Л. Толстого, д. 13, кв. 74

Цитата

Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

А. Паре

ОТ ГАСТРИТА, КАШЛЯ И ТРОМБОФЛЕБИТА

Высылаю вам несколько рецептов. Может быть, они кому-то помогут.

• **От гастрита.** Утром отварить картофель без соли. Отвар слить и дать ему немного остыть. Выпить теплым натощак. Через 30 минут съесть картофель (можно с солью).

• **Против кашля.** Залить 0,5 л воды 2 промытые луковицы с шелухой диаметром примерно 5 см. Варить полчаса. Затем луковицы выбросить, отвар остудить и пить как чай.

• **Если у вас тромбофлебит.** Взять трехлитровую банку и наполнить ее обычной глиной примерно на 1,5 см выше одной трети объема. Глину лучше брать вдали от города. Залить до верха водой и дать настояться 2 суток. Затем слить и смазывать этой водой ноги несколько раз в день. Как только подсохнет, повторить. Лечение длительное. Этим рецептом пользуются, и когда болят ноги.

Носова Е.В., Украина, г. Сумы

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРОШЛО

Болезнь характеризуется прогрессирующим воспалением кожи. Резко очерченная краснота, припухлость, болезненность, повышение температуры тела... Чем лечиться?

• Размять свежий лист лопуха, смешать со сметаной и прикладывать к пораженным местам через день.

• Из свежей травы тысячелистника и несоленого сливочного масла (1:1) приготовить мазь. Смазывать больные места также через день, чередуя с предыдущим составом.

• На пораженный участок накладывать сухую смесь истолченного в порошок кирпича и глины.

• Использовать наружно 3-4 раза в день ореховое масло.

• Соблюдать фруктово-овощную диету.

• И главное – не падать духом!

Повязки с мазями необходимо менять ежедневно. Курс лечения длительный. Нельзя делать согревающие компрессы, холодные примочки, смазывать кожу спиртом, ихтиоловой мазью!

Я болел этим недугом, лежал в больнице. Врач сказал, что ампутирует ногу. Дома помогли красная глина, лопухи, листья капусты. Смачивал больные места и святой крещенской водой с молитвами. На солнце в шортах не выходил, только в брюках.

Желаю вам здоровья. Все пройдет, удачи в лечении!

***Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу,
396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, 17***

ШАХТЕРСКИЙ БУТЕРБРОД

В детстве бабушка нас, детей, часто кормила «шахтерскими» бутербродами.

Кусочки древесного угля растирала в порошок и посыпала им большую краюху хлеба. Сверху – слой свежего смальца и мелко нарезанный чеснок. Мы протестовали против угля. Но бабушка нам говорила: «Ешьте. Хлеб дает силу, смалец – ум, чеснок – здоровье, а пыль древесного угля очищает изнутри». Побастовав, мы съедали бутерброд. Затем долго приводили в порядок черные языки и губы.

С тех пор прошло много десятилетий. Активированным углем лечатся и сейчас, его можно купить в аптеке. В народной медицине его добавляют к лекарственным растениям. Лечебный эффект явно усиливается. Смалец тоже полезен. И чеснок обладает многими лечебными свойствами, поэтому помогает от разных недугов. Вот несколько рецептов с ним.

• **При заболеваниях верхних дыхательных путей** 5 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести 1 стаканом кислого молока. Настоять 30 минут. Принимать в теплом виде по 1 ч. л. несколько раз в день.

• **Против кашля, для улучшения отхождения мокроты** в 1 стакан теплого молока добавить 1 ч. л. сока чеснока. Выпить за 2 раза, утром и вечером.

• **Для очищения кровеносной системы** бутылку темного стекла наполнить на треть измельченным чесноком. Залить водой, очищенной активированным углем. Настоять 2 недели в темном и теплом месте. Принимать по 5 капель с 1 ч. л. холодной воды 3 раза в день.

• **Общеукрепляющее и противосклеротическое средство.** Очистить 300 г чеснока и положить в бутылку темного стекла. Залить 0,5 л спирта. Настоять 3 недели в темном месте. Процедить и пить по 20 капель в 120 мл сыворотки.

• **От стенокардии с одышкой** взять 1 кг меда, 10 лимонов и 5 головок (не долек) чеснока. Из лимона выжать сок, чеснок очистить и натереть на терке. Все перемешать и сложить в стеклянную банку. Оставить ее закрытой в темном месте на 7 дней. Принимать по 4 ч. л. 1 раз в день с перерывами на 1 минуту после каждой ложки.

За всю жизнь я уже собрала несколько сотен народных рецептов на основе чеснока от многих заболеваний. Действительно, он сильнейший лекарь.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

КАШТАН И ЛУК ПРОТИВ ВАРИКОЗА

Поделюсь народными рецептами избавления от варикоза.

Основное лечение. Возьмите 6 шт. плодов конского каштана. Разрежьте на 4 части каждый и залейте в банке 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели в темном месте. Ватным тампоном смазывайте вены, продвигаясь снизу вверх.

Чтобы предотвратить отеки, смешайте по 1 стакану оливкового масла, измельченной луковой шелухи и 2 ч. л. натурального яблочного уксуса. Накройте плотно крышкой и оставьте на 2 недели. Наносите готовое масло на ноги перед сном, предварительно сделав ножные ванночки с концентрированным луковым отваром.

Адрес: Суворову Александру Александровичу, 460047, г. Оренбург, ул. Салмышская, 14/2



НАСТОЙКА ИЗ ЗОЛОТОГО УСА

После того как в №15 за 2014 год напечатали мой рецепт с золотым усом, пошли звонки и письма. Даже сейчас еще звонят. Но тогда я рассказывал в основном о лечении «трескучих» коленей. А сейчас делаю и настойку против разных опухолей.

Надо наложить на больное место тонкий слой ватки, смоченной в настойке, и дать впитаться. Делать так 4-5 дней – и наступит улучшение. А тем, у кого гастрит, принимать это лекарство за 40 минут до еды 2 раза в день по 1 дес. л. Ничем не запивать и не закусывать. Расскажу, как я готовлю настойку.

У растения появляются усы (до 10 коленец). Беру 9 из них и мелко режу. Кладу в стеклянную посуду. А 10-е коленце с цветком сажаю в новый горшок, у меня их более десятка. Стебли длиной больше метра убираю вместе с корнями. Режу на лекарства, как и листья. Заливаю водкой и держу в темном месте 15 дней. Готовая настойка должна быть коньячного цвета.

Адрес: Романовой Т.Г.,
Краснодарский край, г. Сочи,
ул. Параллельная, д. 36, кв. 9.
Тел.: 261-16-38 (дом.),
8-198-612-84-09 (сот.)

НОВАЯ ОПЕРАЦИЯ НЕ НУЖНА

Дважды оперировали щитовидную железу. Очень быстро выросли узлы (43/51), и врач сказал, что в третий раз операцию делать не будет. А другой доктор на приеме в Твери подсказал, как вылечиться без операции.

Надо купить литровую банку перегородок от грецких орехов. Это на месяц. У нас их продают на рынке банками. Я заливала 0,5 л крутого кипятка 1 ст. л., настаивала и за день выпивала водичку.

Попив настой год, поехала на УЗИ. Узлы уменьшились, стали 24/14. Я пила настой еще 2 года, и все узлы исчезли без лекарств. А кожура грецких орехов помогла обойтись без операции по поводу кисты.

Надо сложить ее в банку и залить водкой или спиртом. Настоять 3 недели в темном месте, встряхивая каждый день. Утром натощак выпивать по 1 ст. л. со 100 мл воды.

Я выпила всю настойку и залила оставшееся сырье крутым кипятком. Водный настой потом тоже выпила. К врачу не обращалась долго. Когда пришла, узнала, что маленькая киста исчезла, а большая прекратила расти. Так что снова обошлась без операции.

Я старый больной человек, есть еще и страшная болезнь – рак. Удалена правая грудь. Резали ее, облучали после операции 20 раз. Рак молчал 20 лет. Грудь удалена в 1981 году, а в 2001-м снова увеличились лимфоузлы, и мне 2 года делали химиотерапию (12 курсов). Потом лет 7 пила финское лекарство. А когда оно резко подорожало, прекратила его покупать, и сейчас снова опухоль. Но я еще жива, так как пользуюсь не только тем, что врачи рекомендуют, но и средствами народной медицины.

На ночь намазываю больные места настойкой красных мухоморов. Нужны одни шляпки. Работать в перчатках (ядовито!). Руками измельчить их в банку, наполнив доверху, и залить водкой. Настоять 3 недели в темном месте. Можно даже в землю опустить, но встряхивать каждый день. Потом отжать через 3 слоя марли и хранить в холодильнике, а на расход отливать понемногу.

Это средство без лекарств снимает боль, а возможно, и не дает опухоли быстро расти. Общаюсь с подругами по несчастью, которые тоже используют наружно такую настойку, и все живы.

Нельзя есть красную рыбу и много сладкого – это «подкармливает» опухоли. Также я пила сок чистотела с водкой (1 : 2) по 1 ч. л. утром натощак.

А еще выращиваю каланхоэ – прекрасное средство от боли при варикозном расширении вен. Надо измельчить его листья, залить водкой и настоять в темном месте. Настойку я так и оставляю с листьями. На ночь мажу ею больные места.

У меня еще много рецептов на все случаи жизни. Зрение очень плохое, поэтому редко смотрю телевизор. Но я читаю, хожу в библиотеку и знаю рецепты народной медицины. Поэтому и жива. Мне 28 августа 2015 года исполняется 85 лет. Будьте здоровы!

Адрес: Приятелевой Надежде
Васильевне, 171900,
Тверская обл., п. Максатиха,
ул. им. Нового, д. 72, кв. 2

МЕД С КОРИЦЕЙ ДЛЯ СУСТАВОВ

Нашла очень необычный и простой рецепт от болезней суставов.

Утром перед завтраком рассасывать и проглатывать 1 ст. л. меда с 1/2 ч. л. растертой в нем корицы. Результат проявляется уже на 7-й день, а принимать средство следует 30-40 дней. Потом сделать перерыв дней на 10 и повторить.

Адрес: Бондаревой Надежде
Владимировне, 352574,
Краснодарский край,
п. Мостовской, ул. Кутузова, д. 4



СИНЕГОЛОВНИК ВАМ ПОМОЖЕТ

Немного найдется лекарственных трав, столь уважаемых и активно используемых нашими предками в прошлом, как синеголовник полевой.

Из рассказов деда я знаю, что в деревне, где он прожил не один десяток лет, синеголовник ценили как отличное средство для лечения «мужских» заболеваний. Пользовались этим растением часто – знали, что синеголовник поможет справиться с задержкой мочеиспускания, отеками и болевыми ощущениями.

Потом у синеголовника был период забвения. Но в наши дни это растение опять становится популярным – о нем много пишут, его рекомендуют для лечения. Недавно в одной книге я прочитал, что ученые тщательно изучали химический состав синеголовника и доказали, что содержащиеся в этом растении сапонины и органические кислоты обладают противовоспалительными и антифунгальными (т. е. противогрибковыми) свойствами. А препараты, приготовленные на основе корней синеголовника, проявляют спазмолитическое, антитоксическое и мочегонное действие.

При простатите с затрудненным мочеиспусканием полезно принимать настой синеголовника. Надо 2 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.



Будьте внимательны! Синеголовник способен повысить давление, поэтому при гипертонии им лучше не пользоваться.

Жучков И., г. Ясногорск

ЗНАКОМЬТЕСЬ: АГАВА

У меня в квартире очень много комнатных растений, и об одном из них я хочу рассказать. Называется оно «агава». Это растение часто путают с алоэ или считают его разновидностью, но они не являются «родственниками» – просто немного похожи. У агавы, в отличие от алоэ, нет древовидного стебля – сочные листья поднимаются прямо от корневой системы. Да и колючки на кончиках листьев имеют совершенно другую форму.

Но, несмотря на небольшие внешние различия, оба растения являются лечебными. Химические и фармакологические свойства у них почти одинаковые, только вот в агаве есть еще и достаточно едкие вещества, поэтому использовать ее надо очень аккуратно. Я, например, зная об этом, применяю агаву исключительно для избавления от фурункулов, для лечения суставов или радикулита.

Перед тем как готовить лекарство из агавы, срезанные листья надо поместить в полиэтиленовый пакет и выдержать в нижнем отделении холодильника ровно одну неделю (так обычно поступают и с алоэ). При этом в агаве накапливаются биостимуляторы, вследствие чего лечебная сила растения многократно увеличивается. Затем листья агавы следует измельчить и сложить в литровую банку, залить водкой. Пропорции такие: на 1 ст. л. кашицы из агавы – 10 ст. л. водки. Потом емкость надо поставить в темное место, выдержать 10 дней, процедить. Готовое лекарство применять для компрессов и растираний. Процедуру совершают 2 раза в сутки.

У некоторых людей очень нежная кожа. Чтобы не было ожогов от агавы, им надо определить индивидуальную чувствительность. Сделать это можно, нанеся каплю настойки агавы на внутренний сгиб локтевого сустава. Если появилось покраснение, то настойку нужно развести водой.

Денникова И., г. Кондопога

КОМ В ГОРЛЕ?

Ахалазия – достаточно редкое заболевание. При таком недуге происходит нарушение двигательной активности пищевода, а также недостаточное раскрытие нижнего сфинктера пищевода. И в результате пища застаивается в пищеводе, не проникая в желудок. За грудиной появляется боль и тяжесть – кажется, что пища застряла на пути к желудку. И мы обычно в таких случаях говорим: «Ком в горле». Принесет облегчение отвар корней кровохлебки – он устранит спазмы и ликвидирует воспаление пищевода.

Возьмите 1 ст. л. высушенного измельченного корня, залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 30 минут, остудите, процедите, принимайте по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

И еще хочу добавить: в кровохлебке содержится очень много дубильных веществ, что обуславливает вяжущее действие. И поэтому растение используют при расстройстве желудка.

Орлова Екатерина Алексеевна, г. Ярославль

МЕЛИССА УСПОКОИТ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Немало мучений доставляет воспаление тройничного нерва. Я хочу поделиться рецептами, которые приносят облегчение.

Залейте 250 мл оливкового масла 2 ст. л. листьев мелиссы, настаивайте 7 дней, профильтруйте смесь и потом 5-6 раз в день втирайте ее в область виска.

Возьмите 4 ст. л. измельченной травы мелиссы, заверните в марлю, обварите кипятком, чуть-чуть охладите и теплую подушечку прикладывайте к больному месту.

Яворин Андрей, г. Журавлевск

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Читаю «Лечебные письма» уже давно, а вот пишу впервые. Хотя есть о чем поговорить, что посоветовать. Многие люди даже не задумываются, почему у них столько болезней. Некоторые не хотят об этом знать. А дело вот в чем. Все наши болезни связаны с тем, что мы едим. Нам не хватает питательных веществ – витаминов, микро- и макроэлементов, ферментов, которые участвуют во всех обменных процессах организма. Что именно из-за этого происходит?

- Во-первых, нарушается обмен веществ. Отсюда остеохондроз, атеросклероз, отложение камней в желчном пузыре и почках, проблемы с кишечником.
- Во-вторых, начинаются сбои в работе органов. Не хватает йода – барахлит щитовидка. Мало калия и магния – получаем проблемы с сердцем. Без кальция и витамина D слабеют кости. Из-за нехватки важнейших макро- и микроэлементов развивается сахарный диабет.
- В-третьих, как следствие, слабеет иммунитет. Значит, в организме хозяйничают разные паразиты, развиваются скрытые инфекции, о которых многие и слышать не хотят. Размножаются лямблии и другие глисты, а также грибки, хеликобактер, трихомонады... В итоге – дисбактериоз и не только. Таким образом, страдает весь организм, поэтому и лечиться надо комплексно. Какой только умник придумал разделить его на отдельные органы!

С чего же начать лечение? Если нет сильных обострений, то с насыщения организма питательными веществами: витаминами, микро- и макроэлементами, ферментами, аминокислотами и другими.

Вот с ферментами все непросто. К примеру, наша поджелудочная железа вырабатывает ферменты нескольких видов. А в природе их около 3000 видов. Они бывают животного и растительного происхождения. В каждом растении 3-5 видов ферментов. А в проростках, особенно пшеничных. – до 500! Живых, натуральных.

Очень много ценных веществ и в яичном желтке. Не зря мы начинаем подкармливать маленьких детей именно им. Кроме того, полезна рыбья икра. Но не только черная или красная. В икринках любой рыбы есть все, что нам нужно. И еще один универсальный продукт – пчелиная пыльца.

Итак, я назвала те продукты, в которых есть полный набор необходимых человеку веществ. Если уж все так плохо или совсем некогда, то можно для начала, посоветовавшись с врачом, воспользоваться и аптечными витаминами с микро- и макроэлементами. Появятся силы, начнут восстанавливаться обменные процессы и улучшится состояние органов.

Добавлю, что я не медик, к медицине вообще никакого отношения не имею. Но уже 40 с лишним лет изучаю организм и полезные растения, наблюдаю за людьми. Люблю людей, природу – все, что нас окружает. Считаю, что причины болезней именно такие, как я написала. Ну, а вы, уважаемые читатели, теперь знаете, с чего начать лечение. Если не попробуете, значит, и не проверите, помогает это или нет. Все в ваших руках!

А мне только 65 лет, и вся жизнь впереди – вот с таким девизом и живу.

Адрес: Мицкевич Л.С., 050037, Казахстан, г. Алматы, ул. Серпуховская, д. 20, кв. 1

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ГОТОВИМ САМИ

По просьбе Зыковой Веры Николаевны (№11) делюсь рецептом приготовления домашнего яблочного уксуса.

- Яблоки вымыть, удалить поврежденные места и натереть на крупной терке, используя и сердцевинки. Положить эту кашицу в стеклянную, эмалированную или деревянную посуду.
- Залить таким же количеством кипяченой воды. Можно взять 0,5 л воды на 0,4 кг сырья. Добавить мед или сахар: 100 г на 1 л воды. И для ускорения брожения – 10 г хлебных дрожжей, 100 г сухого хлеба.
- Хранить 10 дней в открытом виде, в темноте, при температуре 20-30 градусов. Помешивать 2-3 раза в день деревянной палочкой.
- Процедить через марлю и добавить в полученную жидкость еще 50-100 г сахара на 1 л. Перелить в банку, завязать марлей и оставить в тепле, пока не прекратится брожение. Жидкость успокаивается и просветляется через 40-60 дней.
- Перелить готовый уксус в бутылки, фильтруя при помощи лейки с марлей. Плотно закрыть пробками, закупорить воском и поставить в прохладное место. В таком виде он хранится много лет.

Домашний уксус приятен на вкус. Он применяется как приправа к салатам. Его можно использовать и для лечения при различных заболеваниях. Например, делать с ним примочки на вены. Или принимать внутрь, чтобы поддержать сердце: по 1 ст. л. уксуса и меда на 1 стакан теплой воды.

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, д. 123

ОЧИЩЕНИЕ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

Считаю, что большое значение для нас имеет очищение организма. О методах узнал еще в 1992 году из книги Ю. Андреева «Три кита здоровья». Тогда на эту тему почти ничего не было. С тех пор и увлекся оздоровлением, очищением. Пользуюсь разными источниками информации.

Сейчас очищаюсь во время постов и более мягкими способами. Готовлю различные настойки, бальзамы для приема внутрь, а также растирки. Стараюсь правильно питаться. Чаи в основном пью травяные, отдельно от еды и никогда после, как положено. И только с вареньем. Это сахар, но насыщенный витаминами. Он полезнее, чем обычный.

Самый вкусный да и целебный отвар - из лесной смородины. Ее листья и ветки можно заваривать дважды. Помню, еще в моем детстве такой чай всегда пили на сенокосе. Весной заготавливаю березовый сок. Потом собираю травы, коренья, причем не только для чая. Применяю их и в бане, а мыло туда уже давно не беру. Опишу подробно свои банные процедуры. Может, кто возьмет пример.

 У ВАС ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ? РАССКАЖИТЕ О НЕЙ!

• Сшил мешочек из «дышащей» ткани. Кладу в него лекарственные растения, в том числе полынь, чистотел. Помещаю в бак и заливаю горячей водой. Добавляю немного пихтового или другого лечебного масла и даю настояться. Этот настой плескаю на камни, а также им моюсь. Еще ставлю тазик с ним на пол и в нем стою, распариваю ноги.

• Когда попарюсь, поддав на камни травяного настоя, начинаю обтирать все тело губкой с особым составом. Полулитровую банку наполняю на 1/3 яблочным или другим уксусом, а остальное – серебряно-магнитная вода.

• Следующая заготовка. Набираю в стаканчик мелкой соли. Смачиваю ее облепиховым маслом, которое делаю сам (можно и другим). Натираю все тело. Зимой после этого бегу в снег, натираюсь им – и обратно. Опять парюсь с веником (предпочитаю березовый).

• Далее обмазываю все тело размоченной в травяном настое глиной. Оставляю ее минут на 5 или больше, стоя в тазике, куда стекает глиняная вода, когда я ополаскиваюсь.

• В стаканчике уже заготовлена смесь меда с солью. Натираюсь и стою минут 5, пока не впитается. Парюсь. Зимой, опять же, бегу в снег и снова парюсь. Это хорошая тренировка для сосудов. И отлично освежает.

• Под конец выливаю на себя ведро холодной воды. Температура в парилке около 50 градусов, а в предбаннике, где одеваюсь, зимой бывает и минусовая. После бани выпиваю стакан заряженной воды.

После таких процедур чувствуется легкость, душа и тело очищаются.

А тем, кто пользуется ванной, рекомендую добавлять в воду морскую соль и глину. Потом смывать под душем. Тоже хорошо очищает, все лишнее вытягивает через кожные поры.

Также очень важны занятия физкультурой. Движение – это жизнь! Обязательно нужна зарядка для всех суставов. Если не тороплюсь, моя гимнастика начинается в постели. Упражнения разные, даже на голове стою. Массаж делаю по системе Норбекова, электромассажеры тоже применяю.

Что касается зарядки, то одно время приседал по 200 раз и постепенно дошел до 1000. Но сейчас так не делаю, во всем нужна умеренность, а также постепенность.

У нас Союз пенсионеров организовал в спортзале занятия волейболом, баскетболом. Перед игрой – зарядка. Желающие идут на пробежку для разминки, и я пробегаю 10 кругов. Мы туда ходим 2 раза в неделю и 1 раз – на стадион, где занимаемся на различных снарядах, играем в теннис.

Летом проводятся местные соревнования по различным видам спорта. Члены нашего Союза ездят и на краевые соревнования.

Еще люблю «живые» танцы. Среди мужчин мало желающих. А чтоб сплясать вприсядку, так пожилые – вообще редкость. Я же – запросто, хотя мне уже 69-й год.

В поликлинике я редкий гость, со всеми проблемами стараюсь справляться сам. Методик хороших много. Правда, не хватает сил и упорства всем этим заниматься. Зато внимательно изучаю опыт наших старожилов, чтобы жить долго и счастливо.

Сейчас нечасто встретишь людей, которые хотят заниматься своим оздоровлением. В основном они бегут в больницу. А там, как правило, прописывают химические таблетки, от которых мало проку.

Всем читателям «Лечебных писем» я желаю уделять больше внимания здоровью. Как говорил Остап Бендер, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

Адрес: Шарыгину Н.М., 658701, Алтайский край, г. Камень-на-Оби, Целинный пер., д. 47

6 ПРОДУКТОВ ПРОТИВ ПАРАЗИТОВ

От паразитарных болезней страдает большая часть населения мира. В борьбе с ними отлично помогают природные, натуральные лекарства.

• **Чеснок** борется со всеми вредными организмами, которые могут нанести урон вашему здоровью. Его ненавидят не только вампиры, но и вирусы, грибки, многие болезнетворные бактерии. Он помогает даже от рака. Способен выводить соединения тяжелых металлов, а также отпугивать кровососущих паразитов: комаров, клещей и блох.

• **Черный орех** (дерево родом из Америки) способен очищать кровь и кишечник. Его зеленая скорлупа используется для лечения грибковых инфекций. Сок из нее также применяется и для уничтожения других паразитов.

• **Полынь горькая** – мощное оружие против кишечных глистов. Также ее листья и цветки используются для лечения заболеваний желудка и многих других. Но беременным и кормящим женщинам не надо ее употреблять.

• **Эфирное масло гвоздики**. Считается, что это единственный натуральный продукт, способный уничтожать яйца почти всех паразитов. Например, отложенные глистами в кишечнике. Средство антимикробное, противовирусное и противогрибковое. Очень эффективно в сочетании с полынью и черным орехом. Такое трио быстро нарушает жизненный цикл паразитов.

• **Масло тимьяна** может остановить рост любых паразитов, в том числе в желудочно-кишечном тракте. Сам тимьян – одно из лучших травянистых растений для стимуляции вилочковой железы, главной в иммунной системе.

• **Масло орегано** – тоже сильное антипаразитарное средство (противовирусное, антибактериальное, противогрибковое). Эффективно борется с паразитами в кишечнике. Исследования показывают, что и с раковыми клетками тоже, так как в растении много антиоксидантов.

Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

Цитата

Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто!

Сократ

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



УХОДИ, БЕССОННИЦА!

Мне 92 года, но сдаваться не хочу. Страдаю бессонницей. Очень надеюсь, что моя проблема не останется без внимания.

Чаевский (Ульянский) Ефим Борисович, г. Санкт-Петербург

Уважаемый Ефим Борисович, сейчас каждый пятый человек в мире страдает от бессонницы. Ведь темп нашей жизни ускоряется, а значит, и психоэмоциональная нагрузка тоже увеличивается. С нарушениями сна связаны несчастные случаи, снижение работоспособности, ухудшение общего самочувствия. Поэтому самое главное – не допустить перехода такого состояния в хроническую форму.

Существует более 100 различных расстройств сна. Они связаны, например, с храпом, из-за которого бывает и остановка дыхания. Некоторые люди говорят или ходят во сне. Другие слишком чутко спят и рано просыпаются либо, наоборот, долго не могут заснуть. Причины могут быть разными. Например, уровень сахара в крови, температура тела, воспаление и боль. Сказываются и сильное переутомление, стресс, частые сновидения. Отрицательно влияют сменная работа, авиаперелеты в другой часовой пояс. Кроме того, неподходящие для сна условия: слишком светлое или шумное помещение, неудобная постель, духота. И дрема в течение дня, и некоторые пищевые пристрастия, и еда на ночь.

Иногда человеку кажется, что он вообще не спал. Хотя на самом деле ненадолго засыпал, просто не успел как следует отдохнуть. Вообще, продолжительность сна не имеет решающего значения. Все мы разные, и она может сильно отличаться. Кому-то вполне хватает и четырех часов, но качественного сна. Однако большинству из нас все же спать надо больше.

За сон «отвечает» древняя структура головного мозга под названием таламус. Изучением и лечением расстройств сна занимаются неврологи, психологи, психиатры. Врачи лечат лекарствами. Но для начала стоит хотя бы попробовать соблюдать несложные правила. Перед сном полезна часовая прогулка в спокойном ритме. Не следует заниматься тяжелым физическим или умственным трудом. Важны комфортные условия: подходящие постель и одежда, свежий воздух. Обязательно проветривайте комнату на ночь. Желательно ложиться в одно и то же время. И отказаться от плотного ужина, а также возбуждающих продуктов. Крепкий чай, кофе, шоколад, алкоголь вредны. Лучше 1 ч. л. меда вприкуску с молоком или водой.

Очень важно не беспокоиться о том, что вы не уснете. Есть хорошая поговорка: «Утро вечера мудренее». Надо не бояться, а несколько раз проговорить эти слова. И подумать о чем-нибудь приятном. Не считайте овец или слонов, а представляйте поле, тропинку в лесу, красивую рощу...

Вечером постарайтесь расслабиться. Рекомендую теплую ванну с солью и пеной на 10-15 минут. Помогают даже ванночка для ног и другие домашние средства.

Всегда можно накопать корней валерианы и насушить их впрок. Потом насыпать в холщовый мешочек и при необходимости класть под подушку 5-10 дней. Затем – другое растение. Например, шишки хмеля, стружки можжевельника, соцветия лаванды, мелиссы, мяты, котовника, кануфера, укропа. Чувствуете, что засыпаете, – столкнули с кровати мешочек с травой и спите дальше. Можно использовать эфирное масло лаванды. Нанести 1-2 капли на бумажную салфетку и положить ее в изголовье. Для этого подойдут и аптечные настойки валерианы, пустырника. Но помните, что одно растение действует не более 10 дней. Затем нередко бывает обратный эффект – возбуждение.

И для приема внутрь есть хорошее снадобье. Моя бабушка брала горсть листьев мелиссы и растирала с 5 ст. л. меда. Настаивала 3 суток, процеживала через ситечко и давала нам, детям, по ложечке, когда мы беспокойно спали. Взрослым тоже помогает.

ЧТОБЫ МИР ОСТАВАЛСЯ ЯРКИМ

У меня катаракта. Слепну. Операцию делать не могу. Я пожилая одинокая женщина. Прошу дать рецепты.

Адрес: Кошмановой Надежде Ивановне, 346500, Ростовская обл., г. Шахты, Высокий пер., 56

У молодых катаракта бывает редко. В основном она развивается после травмы глаза или некоторых заболеваний, например сахарного диабета. А вот после 70 лет ее выявляют уже у большинства. В таком случае она даже считается не заболеванием, а естественным результатом старения.

Частичное или полное помутнение хрусталика связано с изменениями входящего в его состав белка. Это происходит из-за возрастного замедления обменных процессов. И зрение ухудшается, а возможна и полная его утрата.

Световой луч, сталкиваясь с помутненными участками хрусталика, рассеивается. И на сетчатку глаза попадает менее интенсивный, рассеянный свет, как в сумерках. Поэтому мозг получает более слабый импульс. Кстати, в переводе с греческого слово «катаракта» означает водопад. Действительно, описанный процесс можно сравнить с тем, как падающие потоки воды рассыпаются на мельчайшие брызги.

Если помутнения развиваются в центральной части хрусталика, может появиться или усилиться близорукость. При такой катаракте часто приходится менять очки. Многие пожилые люди отмечают, что лет с 50 из-за возрастной дальнозоркости они не могли читать и писать без плюсовых очков. А потом утраченная способность вдруг вернулась на некоторое время.

Если же помутнение хрусталика начинается с его краев, то часто никаких симптомов не наблюдается долгое время. Поэтому после 40-50 лет надо регулярно проходить профилактические осмотры у офтальмолога. Дело в том, что катаракту можно выявить на ранней стадии и приостановить ее развитие. Чем раньше человек начинает заниматься своим здоровьем, тем дольше у него сохраняется ясный взгляд на мир. Конечно, каждый видит его через призму личного восприятия.



Если человек любит мир и принимает все происходящее, то зрение не подводит его. А если он постоянно ворчит, сопротивляется, отгораживается от окружающего, то мозг посылает органам зрения соответствующие сигналы. И на глазах появляется пелена, завеса.

Лекарств от вредных мыслей и эмоций пока нет. И врачи просто наблюдают, насколько быстро созревает катаракта, а затем удаляют ее. Хрусталик можно заменить протезом. Все же стоит постараться сохранить зрение. Как именно?

Надо помнить вот о чем. Мы стареем из-за того, что мало двигаемся, да еще и переедаем, перегружая печень, от которой во многом зависит скорость обменных процессов. Надо пить больше чистой теплой воды (30 мл на 1 кг веса). Кроме того, в рационе должно быть достаточно фруктов, овощей и лесных ягод.

Также рекомендую травяные сборы, чтобы ускорить обмен веществ и замедлить опасные изменения в хрусталике. Чередуйте эти сборы, принимая по 1 месяцу каждый. Настои, отвары готовьте из расчета: 1 ч. л. сырья на стакан кипятка (кроме рецепта с тутовником). Травы смешивайте в равных пропорциях (кроме рецепта с листьями березы).

- Смешать спорыш, хвощ и майскую крапиву. Пить настой теплым по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.
- Череда, пустырник, ромашка, таволга. Нагреть до кипения. Пить горячим после еды 4 раза в день.
- Душица, листья одуванчика, василек, крапива глухая. Принимать так же, но до еды.
- Есть и огородный рецепт: листья моркови, черной смородины и огуречника (бораго). Пить настой по 1/4 стакана горячим перед едой.
- Листья березы майской – 1 часть, листья брусники и подорожника – по 2 части. Пить по 1/2 стакана, также горячим до еды.
- Отвар из плодов боярышника, красной рябины, шиповника. Прокипятить на медленном огне 3-5 минут и остудить. Пить горячим по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.
- Хороший получается настой из сушеных листьев тутовника: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 30 минут. Пить 4 раза в день по 1/4 стакана, разбавляя перед приемом горячей водой.

Те же самые настои, отвары, теплые и хорошо отфильтрованные, годятся для закапывания в глаза – по 2 капли 3-4 раза в день.

Конечно, в аптеках есть глазные капли. Но почему-то они не всегда помогают, как и травы. Важно понять, что лечить надо не просто какой-то один орган, а человека. Поэтому двигайтесь, получайте положительные эмоции. Помните, что любовь и радость делают нашу жизнь ярче, светлее.

КОРЬ: ПРИВИВКА ОБЯЗАТЕЛЬНА

Расскажите, что это за болезнь – корь. Вспыхнула у детей в садике.

Адрес: Пономаревой Тамаре Васильевне, 640023, г. Курган, 7-й мкр-н, д. 15, кв. 122

Корь – острое вирусное заболевание с интоксикацией, воспалением слизистых оболочек, сыпью. Возбудитель – ПНК-вирус. Обычно он быстро погибает вне человеческого организма от ультрафиолетового облучения, кипячения, при обработке дезинфицирующими средствами.

Отличительная особенность вируса кори – его способность пожизненно оставаться в организме человека, перенесшего заболевание. И он может вызывать подострый склерозирующий панэнцефалит – опасное воспаление головного мозга.

Корь заразна. Источник инфекции – больной человек. В первые 10 дней вирус активно выделяется воздушно-капельным путем. Когда появляется сыпь, он уже не так заразен, но карантин длится еще 21 день с момента высыпания.

Почему так долго? С током крови вирус разносится по всему организму и накапливается в тканях. Потом срабатывает иммунная система, и он начинает высвобождаться из клеток, в которые внедрился. Идет вторая волна заразности.

Вирус внедряется в слизистые оболочки рта, верхних дыхательных путей и глаз, вызывая конъюнктивит. Аллергические реакции с его участием приводят к повреждению сосудистых стенок, отекам тканей, некротическим изменениям в клетках.

Начало заболевания острое. Температура бывает под 40. Наблюдаются вялость, отсутствие аппетита, нарушения сна. Кроме того, сильная головная боль, затем сухой, лающий кашель, насморк. Лицо становится одутловатым, глаза и губы – припухшими. На 2-3-й день появляется белая сыпь на слизистой рта, обычно в области премоляров – малых коренных зубов, расположенных сразу за клыками. Высыпания напоминают манную крупу. На 3-5-й день они уже за ушами, на голове, шее, лице, груди. Потом поражаются остальные участки тела, руки и ноги.

Если вы заметите такие симптомы у своих детей, срочно вызывайте врача и обязательно сообщите, что в садике корь. Иногда симптомы похожи на ОРВИ или краснуху. Для уточнения диагноза назначают анализ крови на антитела, берут мазки.

Корь опасна. Возможны осложнения: пневмония, менингит, коревой энцефалит (вплоть до трагического исхода).

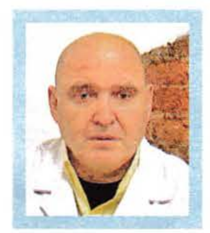
В тяжелых случаях больного с осложнениями госпитализируют. Дома же проводится симптоматическое лечение. Необходимы постельный режим, проветривание помещения, кварцевание. В течение инкубационного периода вводят иммуноглобулин, который облегчает симптомы. Также применяют эфирные масла лаванды, эвкалипта. Надо выполнять все рекомендации врача.

Очень тяжело болезнь протекает у взрослых, которым не делали прививки. Хотя для профилактики давно разработана и успешно применяется живая вакцина. Плановые прививки в России предусмотрены для всех детей, не болевших корью. Однако уже несколько лет некоторые мамочки выступают против, рискуя здоровьем своих детей. Они забывают, что их-то самих прививали, оберегая от заразных болезней. Прививки надо делать всем детям.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

За микроэлементами – на любимую дачу



Ни для кого не секрет, что для здоровья состав нашей пищи даже более важен, чем ее количество. Помимо белков, жиров и углеводов, огромное значение имеют и те компоненты, которых нам требуется мало или даже ничтожно мало: пептиды, незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, витамины, макро- и микроэлементы. Последние в нашем питании чаще всего почти отсутствуют. Где же их взять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-реабилитолог, автор книги «Мифология здоровья» А.И. СТЕПАНЕНКО.

– Александр Иванович, в нашей предыдущей беседе («ЛП» №13 за 2015 г.) вы, рассказывая о пептидах, упомянули также о важной роли микроэлементов в питании. Зачем нам микроэлементы?

– Биологически значимые элементы необходимы нам и всем живым существам для нормальной жизнедеятельности. Среди них есть макроэлементы, из которых состоит наше тело: углерод, кислород, азот, водород, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, сера, хлор. Мы получаем их с едой. А микроэлементы содержатся в организме в очень малых количествах, и нужно их тоже мало, но жить совсем без них мы не можем, поскольку они участвуют в биохимических процессах. Причем для здоровья очень важно, чтобы эти микроэлементы в органах и тканях нашего организма присутствовали в правильных соотношениях.

Человеку необходимо более 30 микроэлементов, в том числе железо, йод, медь, селен, цинк, кремний, кобальт и т.д.

– Но в природе их много, какие же могут быть проблемы?

– А очень даже большие. Микроэлементы в неорганической форме нашим организмом чаще всего просто не усваиваются. Но бывают последствия и похуже. Например, если при нехватке в организме йода начать его слегка, в небольших дозах попивать, то это приводит к бесплодию у мужчин. Существовал даже старинный способ вызывания бесплодия такими методами. Так что замена обычной поваренной соли на йодированную, а особенно попытки законодательно ввести ее употребление в принудительном порядке на всей территории страны выглядят несколько некорректно, тем более при низкой рождаемости.

Лучше всего усваиваются микроэлементы в форме органических соединений и комплексов с органическими молекулами, синтезируемых растениями. Поэтому искать источники микроэлементов надо в лесу, на грядке, в съедобных морских водорослях.

– А разве организм не накапливает необходимые ему микроэлементы?

– Накапливает, когда получает их в достаточном количестве, как и любые полезные для нас вещества. При определенных воздействиях организм их накапливает, но если воздействия прекращаются, то через некоторое время все теряет. Это как тренированность или закалка: тренировками можно довести себя месяца за полтора до какого-то разумного предела, но точно так же можно за месяц потерять все, что достигнуто, как только вы перестали регулярно тренироваться.

Вот почему микроэлементы нам нужны постоянно. Чем больше мы напрягаемся, тем быстрее расходуются вещества нашего тела, и в первую очередь те, которых обычно недостает, – витамины и микроэлементы. Если человек это недостающее не получает извне, то он впадает в состояние астении, то есть начинает потихонечку «таять». С этим каждый из нас сталкивается повседневно.

– Значит, все остальные методы лечения необходимо дополнять приемом микроэлементов?

– Мы можем помочь организму путем стимуляции или корректировки состояния нервной системы, то есть ее проводящих путей, и тогда она сама воздействует с помощью своих управляющих сигналов на все органы, улучшая их состояние. Но сами по себе органы бывают по каким-то причинам больны, и тогда их нужно дополнительно приводить в порядок. Для этого в медицине существуют лекарства, травы, режимные мероприятия, чистки и многое другое. Кстати, включение программ выживания, о котором мы говорили в предыдущих беседах, тоже стимулирует руководящую роль нервной системы. Но все это никак не заменяет организму и отдельным его органам и тканям необходимых им микроэлементов.

– Можно ли определить без сложных анализов, сколько и чего не хватает организму?

– В одной из наших бесед я уже упоминал про КСИ-метрию. Это диагностическая методика, регистрирующая сверхслабые сигналы от акупунктурных точек на теле. Она позволяет замерить состояние организма на любой текущий момент и выяснить его резервы. В нашем распоряжении теперь есть мощное подспорье, когда надо посмотреть, как изменились резервы организма после тех или иных воздействий или нагрузок. КСИ-метрия – это давно существующий (с 1970-х годов) метод диагностики. Я занимаюсь им совместно с Е.Ю. Агафоновым, который внес в этот метод крайне существенные дополнения. Ему удалось выявить особые колебания, которые можно интерпретировать как «разговор» органов с другими органами и головным



мозгом, причем этот «разговор» в каком-то смысле аналогичен крикам о помощи. Обычно это органы, которые работают с запредельной нагрузкой. И когда прибор эти колебания регистрирует, мне уже с помощью врачебных лечебных методик удается эти колебания убрать, улучшая как самочувствие, так и объективное состояние пациента. У нас появилась возможность не только заниматься общей телесной коррекцией для каждого человека, но и подправлять его органы, которые в данный момент являются наиболее больными, наиболее напряженными. Нарушение обменных процессов в органах и их корректировка с помощью приема микроэлементов тоже контролируются с помощью КСИ-метрии.

– Где же все-таки брать эти недостающие микроэлементы? Покупать в аптеках витаминно-минеральные комплексы?

– Ни в коем случае. Большинство из них никуда не годится. Да и зачем нам это, если мы имеем массу продуктов, содержащих в нужном количестве эти самые микроэлементы? Есть такая поговорка: «Месяц на даче – год без болезней». В принципе огородные культуры, особенно выращенные своими руками, приносят огромную пользу здоровью. И вообще наши северные продукты гораздо полезнее, чем большинство привозных. Например, в антоновском яблоке полезных веществ (в том числе микроэлементов, витамина С и др.) в 400 раз больше, чем в любом яблоке, привезенном с юга, а токсичных веществ нет совсем.

Клубника прямо с грядки не только стимулирует работу печени, но еще и содержит на своей поверхности, если ягоды не слишком сильно мыть, сенную палочку. Эта бактерия спорообразующая и в желудке не разрушается. Попадая в кишечник, сенная палочка быстро размножается, и хотя она выводится в основном дня за три, а полностью – за 2 недели, успевает за это время очистить кишечник от гнилостных бактерий. Далее, лесные ягоды и (с оговорками) грибы – самая лучшая пища, которую мы можем для себя найти. И полный комплект микроэлементов содержится в пчелиных продуктах.

– Но все это мы едим нечасто и понемногу...

– Сварите хороший концентрированный бульон, и кроме пептидов у вас будет масса необходимых вам микроэлементов. В нужном количестве и нужных пропорциях. А еще, конечно, квашеные продукты. Они обладают колоссальной силой и возможностями.

Если говорить о микроэлементах, то надо, наверное, упомянуть и субпродукты. Дело в том, что пептиды бывают и тканеспецифические. То есть важные вещества, которые содержатся в конкретных тканях, могут содержать гораздо больше тех или иных микроэлементов, необходимых для соответствующего человеческого органа. Таким образом, для нормальной стимуляции организма нужно есть смешанную пищу и желательно районированную, то есть местную – грибы, ягоды, огородные культуры, растущие у нас. Добавьте к этому черный хлеб и морепродукты, лук, чеснок и пр. Все это вместе взятое создаст нужный комплекс микроэлементов.

Но самое интересное, что все необходимые микроэлементы для еды можно в буквальном смысле вырастить у себя дома на окне.

– Вырастить у себя дома? Каким же образом?

– Да, вырастить в трехлитровой банке, на окошке. Это занятная история. Европейцы познакомились с водорослями лет 300 назад, когда с удивлением увидели, как африканцы ели высушенные водоросли из озера Чад. Это была одноклеточная водоросль спирулина. И североамериканские индейцы тоже ели спирулину: сушили, делали из нее галеты и ели в военных походах вместо хлеба, вместе с сухим мясом.

В связи с нашими космическими программами были проведены исследования хлореллы и спирулины. Хлореллу человек просто так употреблять в пищу не может, потому что стенки клеток у нее состоят из целлюлозы. Она используется как корм для домашнего скота и птицы, пчел и рыб, а также для очистки сточных вод. А спирулина хорошо переваривается нашим организмом, в ней есть белки, жиры, углеводы и около 20 микроэлементов. Ценность этой водоросли в том, что она преобразует микроэлементы в белковые витамино-ферментные комплексы, хорошо усваивающиеся организмом. Спирулину можно выращивать на окошке в трехлитровой банке, освещая 100-ваттной лампочкой и добавляя в раствор определенные химреактивы. В результате вы будете ежедневно собирать урожай – достаточно 1 ч. л. в день (1 г сухого вещества).

Интернет буквально завален предложениями купить спирулину, не выходя из дома. Найти реактивы и получить методику выращивания – тоже не проблема.

– А ламинария (морская капуста) вместо спирулины не годится?

– Годится в смысле потребления. Но выращивать ее сами вы не сможете – это гигантская водоросль, растущая в океане.

Впрочем, есть аптечное средство, полностью компенсирующее нашу потребность в микроэлементах. Это красная водоросль фукус, растущая в Белом море. Его элементный состав настолько богат, что я использовал эту водоросль для улучшения состояния моих пациентов и снижения веса. Фукус может компенсировать нашу общую проблему, связанную с тем, что за время интенсивного земледелия из верхнего слоя почвы вымыто большинство микроэлементов. Для того чтобы соблюсти нормальную пропорцию элементов в организме, нужно съедать, по расчетам ученых, порядка 7 кг пищи в день. А это явный перебор, поэтому многие люди жиреют. Отвечая на требования своего организма, они пропускают через себя гораздо больше пищи, чем им требуется по их энергетическим затратам. А нужно-то нормализовать микроэлементный состав пищи!

– Сколько водорослей в день нам требуется?

– Если это фукус, то 1 ч. л., если сушеная ламинария – 1 ст. л. Но в качестве источника микроэлементов годится и селедка. Вообще морепродукты более гармоничны по элементному составу, и те люди, которые их любят и регулярно едят, чаще имеют хорошие показатели здоровья и живут в среднем существенно дольше, чем другие. Но если вы покупаете водоросли, то надо быть уверенными в надежности фирм, которые их продают, иначе неизвестно, хорошо ли они очищены, как выращивались и обрабатывались. Так что я бы рекомендовал покупать водоросли, которые выращиваются в России, а еще лучше – выращенные самостоятельно. Здоровье того стоит.

Беседовал Александр ГЕРЦ



Исландский мох – лакомство северных оленей

Не потому ли олени такие выносливые, что питаются в основном исландским мхом? Этот лишайник, который еще называют цетрарией, даже напоминает оленьи рога. Помогает он и людям. В официальной медицине его стали использовать в XVIII столетии. «Легочный мох» активно применяли при заболеваниях органов дыхания. Но практика показала, что у него немало и других полезных свойств.

ЦЕТРАРИЯ – ИНДИКАТОР ЧИСТОТЫ

Никогда не видела, как растет исландский мох. Ведь он встречается в северной части Европы, где умеренный климат. Но я люблю и часто использую это целебное растение. Нам его присылают родственники.

Бабушка говорит, что в давние времена из него делали густое желе с медом. И выживали в голодные годы, становясь только здоровее.

Особый интерес у медиков вызывают содержащиеся в исландском мхе кислоты, обладающие антибактериальным свойством. Густой слизистый отвар из него применяют для лечения болезней пищеварительной системы, но не только. Он помогает и при туберкулезе легких, пневмонии, коклюше, бронхиальной астме, хроническом бронхите и пищевой аллергии.

У нас в семье от астмы страдала бабушка. Она пила такой отвар:

2 ч. л. цетрарии заливала стаканом кипятка. Через полчаса процеживала через сито и принимала до еды по 2 ст. л. 5-6 раз в сутки в течение 10 дней. А 3 дня спустя повторяла курс лечения. Потом – еще 2 раза с одним трехдневным перерывом. Таким же образом меня лечили от воспаления легких.

Чай из исландского мха (1 ч. л. на чашку крутого кипятка) тоже употребляют при пневмонии, а также бронхите, простуде. Достаточно пить его 1 раз в сутки, и желательно перед сном. Такой настой попутно избавляет от угревой сыпи. Дело в том, что исландский мох прекрасно очищает кишечник и регулирует его работу. А ведь прыщи на лице чаще всего сигнализируют о неполадках именно в кишечнике.

Вот такое замечательное растение – исландский мох.

Александрова Маргарита Максимовна, г. Сургут

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Этот рецепт знаю от деда. Собственно, все в семье по мужской линии с незапамятных времен передавали его по наследству.

Наш сбор – проверенное средство профилактики заболеваний мужской половой сферы, в том числе импотенции. Придется постараться, чтобы приготовить его. Можно найти все необходимые растения и в аптеке.

Смешайте по 2 части исландского мха и салепа (порошка из клубней ятрышника), по 1 части листьев льнянки и мелиссы. Залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и укутайте. Через 2 часа процедите и выпейте небольшими глотками. В день надо выпить 3 стакана. Принимайте настой короткими курсами по 6-8 дней несколько раз в год.

Уже после первого курса вы почувствуете прилив сил!

Егоров Николай Васильевич, г. Вологда

В КИШЕЧНИКЕ ПОРЯДОК!

Обычно мы мало заботимся о кишечнике, а ведь от его работы зависит состояние иммунной системы. Именно поэтому надо следить за тем, чтобы не было запоров, воспалений, брожения в нем.

Время от времени я провожу оздоровительный курс, принимаю экстракт исландского мха. Можете тоже попробовать, если вам нужно.

Возьмите 100 г измельченного сухого исландского мха и залейте его 1 л холодной воды. Настаивайте в течение суток. Затем процедите и поставьте на водяную баню, чтобы уварить наполовину или хотя бы на 1/3. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. л. Курс лечения – 2 недели.

Это мягкое слабительное средство восстанавливает слизистые оболочки. Еще исландский мох укрепляет весь организм. Поэтому его рекомендуют и выздоравливающим от тяжелых болезней.

Никифорова Е.М., г. Смоленск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИСЛАНДСКИЙ МОХ?

Препараты этого лишайника используют для лечения гастритов и язв, ожогов, кожных инфекционных заболеваний. Исландский мох помогает при общем истощении, отравлениях тяжелыми металлами и растительными ядами. Слизь, содержащаяся в нем, смягчает раздражение, обволакивая и успокаивая. В результате проходят воспаления слизистых оболочек рта, глотки, кишечника и желудка.



КАК В СКАЗКЕ

В каждом городе есть достопримечательности, которые являются предметом гордости местных жителей. Имеется своя жемчужина и в Звенигороде. Это – древний Саввино-Сторожевский монастырь. Он был основан учеником прп. Сергия Радонежского – монахом Саввой, который обладал даром прозорливости, мог исцелять. Поэтому по сей день его называют звенигородским чудотворцем. Прп. Савва Сторожевский был погребен в Рождественском храме, и вот уже много веков к этому месту устремляются паломники, желающие получить поддержку.

Одна наша сотрудница – Лидия Тимофеевна – была исцелена по молитвам прп. Саввы Сторожевского. У Лидии Тимофеевны болела рука – все суставы постоянно ныли, пальцами – не пошевелить, руку вверх – не приподнять. Обследования показывали, что все в порядке – и с суставами, и с нервными волокнами, и с позвоночником, которой мог быть причиной таких болей. Приехала Лидия Тимофеевна в монастырь, прикоснулась к мощам преподобного, вечером побывала на исповеди, а утром, после причастия, она исцелилась полностью. Болевые ощущения исчезли, Лидия Тимофеевна начала свободно двигать рукой!

Другая знакомая, приехав в монастырь на службу, вдруг вспомнила, что забыла дома очки. У нее была сильная близорукость. От огорчения, что не рассмотрит все святыни, даже заплакала. Приложилась к мощам прп. Саввы. Когда подняла голову, то поняла, что все отчетливо видит. Через некоторое время Ольга Михайловна сходила к окулисту. Он сказал, что у нее стопроцентное зрение, и удивленно спросил: «К Федорову ездили?» А та ответила: «Нет, к преподобному Савве».

Жаковская С.Е., г. Балашиха

ДОБРЫЙ ЗНАК

У нас в Армавире есть Свято-Троицкий собор. Красивый, уютный. В 2011 году там произошло нечто необычное. В ту пору собор реставрировался. На время ремонтных работ иконы убрали в хранилище. Надо сказать, что многие иконы – очень древние, намоленные.



Но вот храм привели в порядок – можно возвращать иконы на свои места. Прихожане бережно протирали их от пыли, размещали. Когда дело дошло иконы Божией Матери «Млекопитательница», то заметили, что киот – непрозрачный. И это не из-за пыли, а потому, что на стекле чудесным образом отразился лик Богородицы. Открыли киот, пригляделись к образу Богородицы. Краски не были повреждены – все в порядке. Но откуда же взялась краска на киоте, как туда попала? И как получилось, что на киоте так четко прорисован образ Богородицы? Все были очень удивлены! И решили разместить рядом две иконы «Млекопитательница»: одну – выполненную иконописцем, другую – нерукотворную, созданную Самим Господом. А сама же икона за короткое время обновилась, т.е. цветовая гамма стала насыщеннее. Все поняли: «Это – добрый знак!»

Вот так дивный Художник прямо на наших глазах совершил еще одно чудо! Мы не можем знать точно, для чего Господь посылает свои милости. Но, предполагаю, всегда они даются нам в укрепление веры и ободрение.

Обычно перед иконой «Млекопитательница» молятся о здоровье и благополучном вскармливании младенцев, но помогает она и при бесплодии, при различных «женских» болезнях.

Если говорить об иконографии «Млекопитательницы», то она необычна. На иконе Царица Небесная предстает в лирическом и нежном образе матери, вскармливающей грудью Своего Божественного Сына. Философский смысл этой иконы чрезвычайно глубок. С одной стороны, мы видим мать, питающую жизненными силами свое дитя. Но в то же самое время этот образ символизирует и пищу духовную, которой наполняет нас вера во Христа.

Юлова И.И., г. Армавир

Православные праздники в сентябре

8 сентября – иконы Божией Матери «Владимирская».

11 сентября – Усекновение главы Иоанна Предтечи.

21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы.

27 сентября – Воздвижение Креста Господня.

30 сентября – мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии.

СИЛА МОЛИТВЫ

Каждую неделю я хожу в храм. Душа отдыхает, сердце радуется, тело наполняется силой. Вот недавно была в Косино. Раньше это было небольшое село, теперь – район Москвы. Там в храме есть очень древняя икона Божией Матери – «Косинская». Обычно к этому образу обращаются за помощью при бесплодии, суставных заболеваниях, проблемах с дыхательной системой. Помогает и при других недугах. Вот одна из историй.

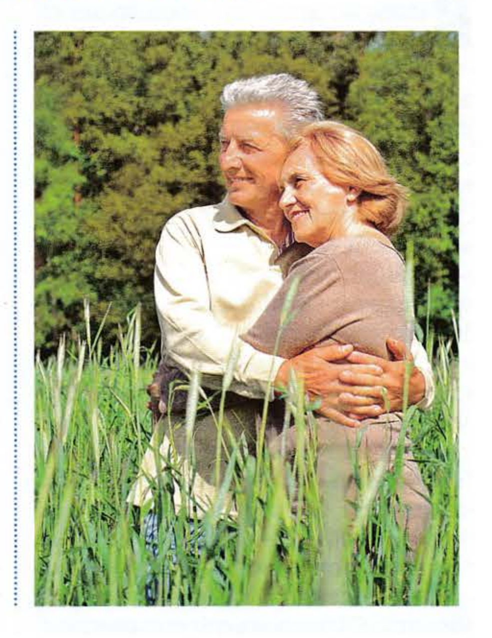
Сергею Корниенко сделали операцию по удалению камня из почки. Однако через некоторое время открылось кровотечение, и врачи, посовещавшись, решили удалить почку. Сергей в отчаянии попросил своих родственников сходить к настоятелю храма – хотел, чтобы тот помолился за него. Как только батюшка встал на молитву перед Косинским чудотворным образом, то произошло нечто необычное. У Сергея, которому в госпитале на тот момент проводили дополнительное обследование, вдруг кровотечение прекратилось. Посмотрев на результаты, врачи решили, что почку удалять не стоит. Сергей Корниенко после выписки сразу отправился в храм. Помолился, поблагодарил батюшку. И тут выяснилось – решение об отмене операции состоялось именно тогда, когда батюшка начал молиться за Сергея Корниенко. Вот она – сила молитвы!

Иванова Н.А., г. Верея



КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Поделюсь двумя рецептами. Если использовать их более-менее регулярно, можно не бояться сезонных простуд. Иммунная система будет сильной, а значит, и проживете вы дольше.



- *Придется запастись чистотелом, спиртом и зеленым чаем. Чистотел, собранный во время цветения, измельчите любым удобным способом и отожмите сок. Добавьте спирт в соотношении 1:1 и дайте настояться пару-тройку дней. Принимайте настойку в течение недели по утрам натощак, добавляя по 15 капель в стакан зеленого чая. Такой курс необходимо проводить 2 раза в год.*
- *Утром положите в эмалированную кастрюлю очищенные и измельченные зубчики 2 больших головок чеснока. Залейте 1 л молока, доведите до кипения и варите на среднем огне 5-7 минут. Затем настаивайте 1 час в теплом месте. Разделите на 4 порции и съешьте в течение дня. Принимайте молоко с чесноком 5 дней. Повторяйте каждые 3 месяца. В Индии такое средство называют эликсиром бессмертия.*

Пользуюсь этими рецептами довольно давно и чувствую себя не по годам легко.

Смирнов Александр Павлович,
г. Екатеринбург

МОИ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

Если не говорить о здоровье, то настоящих женщин ничто в старости так не омрачает, как пигментные пятна. Расскажу, как избавиться от них.

- Отделите мякоть половины среднего грейпфрута. Добавьте 1 ч. л. сметаны, по 1 ст. л. морковного сока и рисовой муки. Тщательно размешайте в однородную массу. Затем распарьте лицо над паром или при помощи горячего компресса. Смажьте кожу вокруг глаз оливковым маслом. Нанесите смесь толстым слоем и оставьте на 30 минут. Полежите спокойно, смойте маску теплой водой. Смажьте лицо оставшимся грейпфрутовым соком, а когда он впитается – увлажняющим кремом. Делайте маску 1 раз в неделю в течение месяца.
- Приготовьте домашний омолаживающий крем. Вам понадобятся: по 1 ст. л. меда и касторового масла, 1 ч. л. вазелина, 1-2 капли йода. Сначала накапайте в чистую баночку йод. Потом – остальные компоненты. Смешайте и храните в холодильнике. Наносите на 2 часа 2-3 раза в неделю. Кожа станет подтянутой, эластичной. Постепенно исчезнут пигментные пятна и разгладятся морщины. Помолодеете лет на 10-15!

Относительно вазелина в креме. Лично мне он не нравится в качестве косметического средства. Заменила его на нутряное свиное сало.

Назарова Вера Константиновна,
г. Краснодар

5 УДОВОЛЬСТВИЙ ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ

В погоне за молодостью совсем не обязательно истязать себя диетами и физическими упражнениями. Есть немало удовольствий, которые продлевают ее и годы нашей жизни. Недавно узнал об этом и подумал, что информация вполне достоверная.

1. Любовь (в широком смысле слова). Ученые подсчитали, что она продлевает нам жизнь примерно на 5 лет. Любить можно что угодно и кого угодно: какое-либо занятие или даже... самого себя! Самодовольные личности практически не подвержены стрессам и заболеваниям сердца.

2. Смех укрепляет иммунитет, облегчает приступы астмы, ослабляет боль при артрите, гарантирует хороший сон, является противоядием от депрессии. Двухминутный смех равнозначен 45-минутному расслаблению.

3. Лень. Есть одна теория, суть которой заключается в следующем. Чем медленнее у живого существа протекает обмен веществ, тем дольше оно живет, тем позже к нему приходит старость. Каждому дано от природы определенное количество энергии. Поэтому не забывайте время от времени расслабляться и просто лениться, чтобы не растратить ее слишком быстро. Не нагружайте мышцы чрезмерно. Когда они в состоянии покоя, сердце бьется медленнее, все системы организма работают экономичнее.

4. Поцелуи. Люди, которые часто целуются, живут на 5 лет дольше. Потому что у них в организме активизируются вещества, регулирующие обмен веществ и сон, повышающие иммунитет и улучшающие память.

5. Секс – самое приятное «лекарство» от старости, укрепляющее сердце. И это прекрасная профилактика диабета второго типа – того, который нередко настигает нас с возрастом. При регулярном сексе увеличивается количество коллагена, который делает кожу гладкой и защищает ее от морщин. Этот эффект особенно важен для женщин.

Надеюсь, вы воспримете эти 5 пунктов как руководство к действию.

Леонов Николай Николаевич,
г. Москва



ДИАБЕТ: ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ КОЖЕ!

Я живу с сахарным диабетом II типа уже 20 лет. Самое опасное в диабете – это последствия отравления организма глюкозой. Это не неизбежность, но риск велик, если вы не будете контролировать сахар.

Очень важно при диабете правильно ухаживать за кожей. У здорового человека маленькая царапинка или мозоль на ноге заживут быстро, он может их и не заметить. При диабете же нарушены работа сосудов, нервов, снабжение тканей кислородом, потому даже незначительная травма может стать причиной долго не заживающих язв.

Нам, диабетикам, нужно взять на вооружение несколько простых, но невероятно важных правил, которые помогут избежать тяжелых осложнений.

- Босиком при диабете по земле лучше не ходить, чтобы не поранить кожу. Чувствительность нервов снижена, вы и не заметите, как получите царапину или порез. По этой же причине обувь должна быть удобная, всякие сланцы, которые держатся за счет полоски между пальцами, лучше не носить, так как мозоль легко превратится в язву.
- При работе на огороде, мытье посуды, уборке, ремонте на руки обязательно надевайте перчатки. Кожа всегда должна быть под защитой.
- Когда возвращаетесь домой после прогулки или работы на участке, тщательно осматривайте кожу на ногах и руках. Если есть потертости, ранки, царапины, обязательно их обрабатывайте. Нельзя использовать йод, спирт, перекись водорода. Самое лучшее – хорошо промыть кожу физраствором (он продается в аптеке) или хлоргексидином. Можно использовать настой чистотела, ромашки, огуречный сок (это, оказывается, хороший антисептик). Если ранка начала гноиться, воспалилась, тогда надо брать уже аптечный крем с антибиотиком.
- Тугие носки, браслеты на руках, брюки и юбки, впивающиеся в кожу, оставят на ней потертости, которые могут стать причиной появления язвочек. При диабете не только обувь, но и одежда должна быть просторной и комфортной.
- Нежелательно загорать, а если выходите на солнышко, то максимально укрывайте тело, на кожу наносите защитные средства. Зимой в морозы смазывайте ее жирным кремом или растительным маслом.
- Не злоупотребляйте обычным мылом, поскольку оно сушит кожу. Для умываний лучше пользоваться детскими средствами без красителей и ароматизаторов, настоями трав, кефиром.

Заморова Л.Д., Ленинградская обл., г. Тихвин

ОСТОРОЖНЕЕ С ТАБЛЕТКАМИ ОТ ДАВЛЕНИЯ!

С высоким давлением шутки плохи, даже если оно возникает периодически, а гипертонии еще нет. Подняться давление может от усталости, из-за жары, стресса. В таком случае иногда достаточно успокоиться, полежать, отойти в тенек, и все придет в норму. Но иногда требуется помощь.

Существуют простые народные средства, которые часто помогают. Например, опустить ноги и руки по локоть в горячую воду. Или смазать пятки яблочным уксусом. Есть и лекарства, которые разработаны на такие случаи. Но принимать их просто так, по совету знакомых или, что еще хуже, выбрать что-то из аптечки родственника-гипертоника, которому такие таблетки помогают, ни в коем случае нельзя! Если нет возможности пойти к врачу, спросите у фармацевта в аптеке, что можно принять. И обязательно почитайте инструкцию, потому что у всех лекарств есть особые случаи – противопоказания, побочные эффекты.

Даже обычный папаверин нельзя принимать при глаукоме, заболеваниях печени, некоторых болезнях сердца. Нельзя без назначения врача пользоваться сильными мочегонными, которые прописывают гипертоникам, так как они могут вымыть калий и стать причиной проблем с сердцем и почками.

Я перечислила только те эффекты, о которых знаю сама. Подбор лекарств от давления – это целая наука.

Савельченко Нина Игоревна, г. Ростов-на-Дону

КОГДА НАВРЕДИТ ТОЛОКНЯНКА

Сезон сбора лекарственных трав в самом разгаре. Недавно ходила на болото, проведать бруснику и клюкву, заодно запаслась листочками толокнянки (другое название – медвежьи ушки). Растение это чрезвычайно полезное. Многие его знают как хорошее мочегонное и применяют в лечении цистита.

Для этого готовится отвар из 1 ст. л. сырья и 2 стаканов воды. Можно делать из толокнянки и настойку на водке. Она не только помогает при проблемах с мочевым пузырем, но и успокаивает нервы, выводит соли при подагре, унимает боль при ревматизме. Настойка делается так: 1/3 0,5-литровой бутылки – листья толокнянки, остальное – водка. Настаивать 2 недели в темном месте, процедить. Принимать по 0,5 ч. л. в 0,5 стакана воды 3 раза в день после еды курсом 2-3 недели.

Как наружное средство толокнянка помогает при раздражениях кожи, язвочках, аллергии. Для этого ее заливают кипятком, отваривают 15 минут на слабом огне, процеживают и выливают в ванну. На одну процедуру понадобится стакан листьев.

Много полезных свойств у этого растения, но нужно помнить о его нежелательном действии. Я думала, что если толокнянка помогает лечить цистит, ее можно использовать и при нефрите. Оказалось, нет – при воспалениях почек она запрещена. Кроме того, толокнянку нельзя применять:

- при больших камнях в почках, так как она может вызвать их движение и закупорку мочеточников;
- при беременности;
- при язве желудка и кишечника – тут надо смотреть за реакцией, так как она может вызвать тошноту и боль, но это случается не у всех.

Еще прочитала, что перед лечением толокнянкой цистита рекомендуется принять щелочную воду или раствор соды (1 ч. л. на стакан воды), чтобы подщелочить мочу. Тогда результат будет лучше.

Пименова Светлана Николаевна, г. Петрозаводск



КАК РАСПОЗНАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ В НОГАХ

Все болезни намного легче лечить, если распознать их в самом начале или хотя бы до того, как начнутся необратимые последствия. Поэтому я всегда с интересом читаю рубрику «Учимся на ошибках», где про это пишут сами читатели, основываясь на своем опыте. Чрезмерная мнительность – это плохо, но разумная предупредительность к своему здоровью помогает избежать серьезных проблем.

Я хочу рассказать о том, как не пропустить первые симптомы такого тяжелого заболевания, как атеросклероз сосудов ног.

Наверное, если бы знала о первых признаках, не дотянула бы до такого состояния, что пришлось делать операцию на артерии.

Надеюсь, что эта информация поможет другим вовремя обратить внимание на проявления этого недуга и начать лечение, не доводя себя до ножа хирурга. Особенно должны быть внимательны курильщики. Все они – и мужчины и женщины, находятся в зоне риска.

Вот основные признаки того, что с сосудами в ногах не все в порядке.

- Сильная усталость мышц после ходьбы, работы на огороде, которая доходит даже до болезненных ощущений.
- Зябкость в пальцах, когда даже при небольшом холоде ноги сильно мерзнут.
- Онемение пальцев одной или обеих ног, их «скручивание» по ночам, когда просыпаешься от боли.
- Кожа, особенно на голенях, становится холодноватой на ощупь. Она может шелушиться, становится сухая, бледная.
- Частые ночные судороги мышц, зуд, ощущение, что по ноге бегают насекомые.

Эти симптомы возникают и при других болезнях – варикозе, невралгии, ишиасе, но в любом случае нужно идти и проверяться. А всякие лечения – компрессы, припарки, домашние мази и растирания – делать уже потом. Я вот все пыталась заниматься самолечением, в результате одна нога начала отниматься, а кожа покрылась язвами.

Довела себя до тромбоза, который пришлось убирать операцией. Так что будьте внимательнее к ногам и прислушивайтесь к сигналам, которые подает тело.

Иксанова С.Д.,
г. Невинномысск,
Ставропольский край

5 ПРИНЦИПОВ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Мне 78 лет, но для своего возраста могу сказать, что глаза удалось сохранить в хорошем состоянии. Линзы у меня всего +2,0. Я сформулировала для себя 5 принципов. Поделюсь ими с читателями «Лечебных писем», которые читаю каждый раз от корки до корки. Чем раньше начнете им следовать, тем лучше.

1. Каждые полчаса давайте глазам отдых. Что бы вы ни делали – читаете, шьете, вяжете, смотрите телевизор, – прервитесь на 5 минут, закройте глаза, прижмите к ним ладошки, чтобы была темнота. Немного надавите, потом уберите руки, быстро поморгайте. Посмотрите вдаль, лучше в окно, повращайте глазами. И снова за свои дела.

2. Закаляйте глаза. Каждый день утром и вечером – ванночки в прохладной воде. Налили в миску чистой водички, опустили лицо, поморгали несколько минут. Вечером сделайте компресс с холодным настоем чая.

3. Не экономьте на освещении. Потом дороже будет лечить зрение. Книга, рукоделие, тетрадка должны хорошо освещаться. Избавьтесь от мерцающих ламп дневного света – это худший враг для глаз! Они повышают давление не только в сосудах, но и в глазах, а это прямой путь к глаукоме.

4. Обязательно ешьте побольше ягод, фруктов, овощей, зелени, поменьше мяса, крепкого чая, кофе, сладостей.

5. Защищайте глаза от солнца. Когда его слишком много, зрение садится быстрее. Солнечные очки носите и летом, и зимой, чтобы не слепить себя снегом.

Пушкевич А.Д.,
Тульская обл., г. Ефремов

ПРИПРАВА ДЛЯ УХИ ПО-ЦАРСКИ

Пишу про царскую уху. Изготавливалась она из 10 сортов рыбы, а вот какие приправы надо использовать, не пишут.

У нас на Руси первым делом кладут укроп или петрушку, черный перец, лук. Это все летом (укроп) в зеленом виде, зимой используют семена, которые не так эффективны. У меня появилась идея.

По окончании сезона уборки урожая собираем семена укропа, петрушки, высушиваем и пропускаем через кофемолку. У кого нет кофемолки, толчем в ступке, просеиваем. Получается порошок наподобие цикория или какао, с ярким ароматом и калорийный. Для использования требуется 0,5 ч. л. или по вкусу. Аромат бесподобный, удаляет запахи горечи.

Кладут этот порошок в уху, окрошку, супы, квасы, салаты, можно употреблять его круглый год. Для рыбаков это находка, круглый год можно варить уху: взять все необходимое и порошок. Не против иметь порошок



те, кто живет в городе, не имея своей дачи, земли.

Адрес: Пучкову Михаилу Александровичу, 309172, Белгородская область, Губкинский район, с. Копцево, 1-я Озерная улица, д. 3, т. 8-920-581-25-33 (кв. нет)

НАТУРАЛЬНЫЙ АРОМАТИЗАТОР!

Моя дочка периодически ездит в соседнюю Финляндию по рабочим делам. Национальные кухни наших народов во многом похожи, поэтому что-то удивительное оттуда привезти сложно. А вот интересные идеи иногда оттуда поступают.

Зашла как-то к дочке, а у нее на столе стоит баночка с порошком синего оттенка. Оказалось, что это ягодный концентрат из чистой черники, без добавок. Она использует его как ароматизатор и краситель для выпечки, добавляет в напитки. Как удобно – взял ложечку, добавил в тесто, и получаешь кекс приятного цвета и с легким черничным ароматом.

Прошлой осенью, когда насобирали ягод в лесу, решила попробовать приготовить такую добавку сама. Чернику высушила, затем запустила в кофемолку, надеясь получить муку. Вместо этого чуть не сломала прибор – ягоды не мелются, а перетираются в пасту, которая налипает на ножи.

Стала читать – ведь если просто пересушить ягоды до такой степени, чтобы они крошились, пользы в них будет мало, вкуса не останется. Должен же быть какой-то другой способ! Нашла его в старой книге для технологов-пищевиков, опробовала, и теперь знаю секрет того, как приготовить порошок из любых сушеных и вяленых ягод, фруктов, овощей.

Сухие плоды или их кусочки нужно положить в полиэтиленовый пакет, полотно завернуть, чтобы не попадала влага и не образовывалась изморозь, отправить в морозилку на ночь. К утру они будут твердые. И сразу же, пока не оттаяли, отправить в кофемолку или блендер. В этом случае они крошатся как лед и получается порошок! Если есть какие-то комочки, просто просеиваете через обычное сито. Храните в жестяных или стеклянных банках под плотной крышкой.

Теперь у меня есть свои натуральные красители и ароматизаторы самых разных видов. Порошки делаю из всех овощей, ревеня, фруктов, ягод и корнеплодов.

Сеченова Л.В., Респ. Карелия, г. Кондопога

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

Чем старше становлюсь, тем меньше стараюсь есть мяса. Не раз читала, что людям пожилого возраста нужно его ограничивать. Обмен веществ уже не тот, потребности в белке снижаются, и если никак не уменьшать привычное количество, начнутся проблемы с суставами, сосудами, почками. Основной же упор у меня приходится на овощи и зелень. Если ограничить дорогое мясо, на них денег будет хватать всегда, даже зимой. Огорода у меня нет, потому все покупное. Растения – это источник витаминов, клетчатки, микроэлементов. Не зря же долгожители после определенного возраста практически мяса не едят, питаются в основном дарами флоры.

Из овощей, корнеплодов можно приготовить много разных блюд – и первое, и второе, и десерт. Я очень люблю делать разные котлеты и биточки. Те, кто любит их, как я, знают, что тертая морковь или свекла просто так в форме котлеты не удерживаются, разваливаются. Нужно добавлять «цемент» – яйца, муку или манку. А это увеличивает калорийность, способствует лишнему весу.

Плюс еще потом, если хотите, чтобы котлетки получились красивые, с корочкой, нужно обвалять их в сухарях или муке.

Я хочу поделиться несколькими полезными советами, которые помогут уменьшить калорийность овощных котлет без ущерба для вида и вкуса.

- Вмешивайте в фарш не яйца целиком, а только белки. В них нет жира, а калорий намного меньше, чем в желтках.
- Вместо муки или манки я использую мелко тертый картофель или льняную муку. Они хорошо скрепляют котлеты, полезнее, чем белая мука.
- Для панировки использую мелкие овсяные хлопья, кунжутные семечки, муку из корня лопуха, перемешанную с сушеной зеленью.



Калорий меньше, нужных веществ больше, вкус и аромат приятнее.

• Читала, что жарка на масле, даже растительном, чуть ли не вполовину увеличивает калорийность готового блюда. Поэтому свои котлеты я запекаю в духовке. Противень или сковородку смазываю лишь тонким слоем постного масла, а корочка образуется от горячего воздуха, без обжарки.

Надеюсь, мои советы пригодятся всем, кто хочет сделать свое питание более здоровым и кто заботится о лишнем весе.

Василенко Татьяна Сергеевна, г. Санкт-Петербург

ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ПОМОЖЕТ ДИЕТА

Самый тяжелый перелом, который может случиться в пожилом возрасте, – это сломанная шейка бедра. Восстанавливаться после такой травмы приходится очень долго, особенно если есть какие-то сопутствующие болезни, остеопороз. Из-за того, что иногда несколько месяцев надо проводить в постели, появляются тяжелые осложнения на сердце, легкие, почки. Про пролежни я уже не говорю – тут очень многое зависит от ухода, внимания родственников.

Я пережила эту неприятность в прошлом году, причем не в гололед, а летом, на даче, оступилась с крыльца, упала на дорожку и сломала бедро. Месяц пролежала в больнице, потом еще 2 месяца дома на кровати, прежде чем начала нормально ходить. Хочу поблагодарить своих дочек Наталью и Марину, сына Димочку и невестку Ольгу, всех моих родных, знакомых, соседей, которые мне помогали прийти в себя и восстановиться.

Я сильный человек, всегда старалась не нагружать никого своими проблемами, да и болела раньше мало. Прошу прощения у всех, если была иногда нервной, неадекватной. Спасибо за ваше терпение!

Написать хочу о том, что для нормального восстановления после такой травмы важны не только хорошо проведенная операция, лекарства, уход, гимнастика, массаж и прочее.

Нельзя забывать и про питание, которое поможет быстрее зажить перелому и уменьшит риск осложнений. Опять же, спасибо всем моим близким за то, что они об этом позаботились! Я же поделюсь полезными рекомендациями по диете, которые помогут всем, кто столкнулся с такой же проблемой, восстановиться быстрее.

• Перелом заживает хуже, если снижена плотность костей. Поэтому нужно обеспечить себя кальцием, фосфором, кремнием, магнием – все это очень важные микроэлементы. Каждый день нужно есть кисломолочные продукты – творог, кефир, ряженку. Добавляйте в питание рыбку, даже самую простую, речную, но обязательно минимум 2-3 раза в неделю. Кремния много в зелени, капусте, репе, смородине. Ну а магний получайте из цельнозерновых каш и орехов.

• В первое время аппетит сильно снижается на фоне депрессии и болей. Но голодать нельзя, потому что без поступления полезных веществ заживление будет проходить дольше. Для возбуждения аппетита пейте горькие напитки – из полыни, пустырника, сок редьки с медом. Заодно и нервы успокоите.

• Все, что нагружает организм вредными веществами и способствует набору веса (а значит, увеличивает нагрузку на сустав), уберите. Это жирное мясо, жареные продукты, выпечка, сласти, консервы, пельмешки-котлетки. Пища должна быть легкой, быстро усваиваться.

• Ешьте понемногу, не переедайте, но и не голодайте. Лучше маленькими порциями, но почаще.

• Хороший продукт – холодец, только не жирный. Готовить его лучше из курицы, рыбы, костей со срезанным жиром. Добавляйте в него побольше овощей и зелени.

• Нельзя лишать себя жиров, но только растительных. Ложечку хорошего масла в день надо съедать обязательно. Лучше льняного, оливкового, тыквенного или неочищенного подсолнечного.

• Очень важно достаточно пить чистой воды, чтобы не накапливались токсины, не образовывались пролежни. Если есть отеки, пейте брусничный и клюквенный соки и компоты. А вот соль ограничьте до минимума, она задерживает воду.

Я написала про свои рекомендации, но если у кого-то есть еще полезные рецепты и советы, пишите в газету. Это травма распространенная, тяжелая, тут каждый совет на вес золота.

Михалева Л.В., Московская обл., г. Серпухов

ЗАКУСКА ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

Под редьку у меня отдана большая грядка, урожай всегда получается хороший – себе хватает, друзей и родственников снабжаю этим вкусным и очень полезным продуктом. Особенно если у кого-то есть проблемы с легкими, частые простуды, кашель, сок редьки становится настоящим спасением. Мне все говорят, что не нужно никаких сиропов и таблеток из аптеки, достаточно черной редьки и меда, и кашель уходит.

Редька хорошо хранится в погребе, хватает ее до весны. Потому стараюсь есть ее в свежем виде в салатах или просто так, натерев на терке и присыпав солью. Но все равно ищу разные рецепты и делаю с ней необычные блюда. Мне, например, нравится маринованная редька по очень простому рецепту.

Средний корнеплод чищу, нарезаю на кружочки. В банку укладываю слой редьки в 2 пальца толщиной, присыпаю его щепоткой соли, небольшим количеством сахарка, красным перчиком, поливаю яблочным уксусом или разведенной эссенцией. Дальше – опять слой редьки, и повторяю приправы. Так, пока не заполнится вся банка до крышки. Закрываю плотно, переворачиваю и ставлю в теплое место на сутки. На следующий день закуску можно уже есть – вкуснятина!

Можно редьку и квасить, как капусту. Для этого ее почистить, нашинковать на терке для корейской моркови, пожамкать для того, чтобы вышел сок, посыпать солью, добавить клюкву, укроп, листики смородины, накрыть крышкой и отправить в темное теплое место на несколько дней. Чем дольше поквасится редька, тем нежнее и вкуснее она получается.

Сальникова Галина Сергеевна, Ярославская обл., г. Рыбинск



Рожденный на поле брани



Об окопнике лекарственном травники рассказывают легенды. Говорят, когда-то он даже входил в состав эликсира бессмертия. Все тайны растения еще не раскрыты, но ученые считают, что в будущем из него можно будет делать лекарства от неизлечимых недугов. Сегодня К.И. Доронина расскажет вам много интересного об окопнике и поделится старинными рецептами народной медицины.

СТАРЫЕ РАНЫ И НОВАЯ ЖИЗНЬ

Летом 1953 года наш огромный лесной барак на 36 комнат забрали под пионерский лагерь. Дети приезжали отдыхать со всей Западной Украины. А моя семья перебралась из барака в сарай.

Мама работала при детском лагере сторожем, а бабушка Елена истопником. Мы с братом следили за поросятами. Кормили их пищевыми отходами. А чтобы они были здоровы, давали им корни окопника-живокоста. Ходили за крепкими, мясистыми корешками вместе с бабушкой. Чаще всего находили «свиной хлеб» (так она называла окопник) на глинистых почвах. Особенно много его было в овраге, изрытом дикими кабанами. Про них бабушка говорила: «Ишь, умники! Тоже знают, где надо копать». Она рассказывала, что окопник вырастает на полях брани, политых кровью воинов, чтобы дать здоровье и силы живым.

Пионерский лагерь посещали бывшие партизаны. Приезжал и Сидор Артемьевич Ковпак со своими товарищами. Они рассказывали о войне и о том, как лечились народными средствами. Сидор Артемьевич просил мою бабушку поставить к чаю горшочек корней живокоста, уваренных в меду. Говорил, что очень ему помогает от старых ран.

ВСЕ ОКОПНИКИ НУЖНЫ

В начале Великой Отечественной войны, захватив огромные территории, немцы уже ощущали себя хозяевами наших просторов. Они даже пытались восстанавливать сельское хозяйство в разрозненных советских колхозах. И на Украине появились их ученые, которые очень интересовались окопником, особенно лекарственным (Symphytum officinale), распространенным в тех местах. Его даже пытались культивировать на полях, чтобы обеспечить Германию дефицитным каучуком, необходимым для военной машины рейха. Да, окопник лекарственный – еще и каучуконосное растение, о чем известно давно.

Еще в 1851 году Христиан Стевен, знаменитый русский ботаник шведского происхождения, доктор медицины, описал лекарственные и пищевые качества окопника донского. Он растет в тихих заводях, на заболоченных местах. Его можно встретить у старицы (русла реки). Есть и окопник шерстолистый, который не только является ценной кормовой культурой, но и входит в состав лекарственного сбора.

В народной медицине чаще всего используется окопник лекарственный. В славянских языках встречаются разные его названия: сальный корень, костолом, костоправ, правокост, живокост. Только не путайте живокост с живокостью – совсем другим, очень ядовитым растением из семейства лютиковых.

В окопнике тоже есть токсичные вещества, поэтому соблюдайте дозировку!

Окопник-живокост спасает людей от многих инфекций, очищает кровь, стимулирует обновление клеток и возвращает силы. Сейчас ученые говорят и о его противоопухолевых свойствах.

СКЛЕРОДЕРМИЯ: ВРЕМЯ ДОРОГО

Есть старинный знахарский способ лечения склеродермии с помощью окопника. Болезнь очень коварная, причины ее точно неизвестны. Поэтому результаты применения разных препаратов, как правило, особо не обнадеживают. Однако народные целители, знахари иногда помогают таким больным. Некоторые из них считают, что у детей склеродермия часто возникает из-за глистов и других паразитов. Из-за них в организме не хватает калия, кальция, витаминов. Они съедают питательные вещества, и нарушается обмен веществ.

В начале заболевания кожа в некоторых местах обретает атласный блеск. Затем темнеют сосуды, кровь в них загустевает и застаивается. К сожалению, диагностика затягивается. Заболевание относят то к кожным, то к аллергическим, то к иным, поэтому и лечение начинается поздно.

Так вот, склеродермией заболел мой пятилетний брат. Он родился в 1946 году, в 10-месячном возрасте перенес детскую токсическую диспепсию (нарушение пищеварения). Бабушка Елена вытащила его почти с того света. Лечила козьим молоком и порошком из пленок куриных желудочков. Тем не менее она качала головой и говорила, что последствия этого отравления еще скажутся в будущем. Действительно, брат не говорил до четырех лет и рос непредсказуемым. А в 5 лет у него на лбу, на левой щеке и в разных местах тела появились блестящие белые пятна с резко обозначенными темными сосудами. Однажды бабушка внимательно рассмотрела те зловещие пятна и решила, что надо немедленно лечить малыша.

БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИЛА

Одной из лечебных процедур был довольно болезненный медовый массаж. Бабушка смазывала медом все тело моего брата. Потом прикладывала ладони и как бы отрывала их. Делала так, пока мед на ее руках не превращался в клейкую темную массу. Затем обмывала братца и смазывала кожу касторовым маслом. На ночь накладывала на пораженные участки массу из корней окопника.

Я копала свежие корни, терла их на терке и оставляла на тарелке. Масса через 2 часа становилась красно-буроватой и тягучей, похожей на резину.



Несколько раз я добавляла в нее воды и тщательно перемешивала, чтобы она была однородной и вязкой. С этим снадобьем делали аппликации, прикладывая их ровно на 2 часа. Бабушка предупреждала: если передержать, то появятся пузыри на коже. Ведь окопник не так уж безобиден. Да и любое лекарство, если не знать меры, может превратиться в яд.

Через 2 часа смазывали покрасневшую кожу мазью из касторового масла и костного мозга крупного рогатого скота. Готовили ее так.

Растирали 100 г свежего костного жира с таким же количеством касторового масла. В глиняном горшочке с закрытой крышкой парили на водяной бане 3 часа. Когда смесь остывала до 50-55°, вливали в нее 3 ст. л. желчи.

Желчь подходит любая: свиная, куриная, коровья, козья. Бабушка покупала ее у знакомых охотников и на местной бойне. Запасы хранились у нас в подвале, на леднике.

Бабушка Елена смазывала той мазью все тело малыша, с особым усилием втирая ее в позвоночник. Потом накладывала компрессную бумагу. И брат спал до утра запеленутый.

В течение дня, по 3-4 раза перед едой, он принимал медовый настой корней живокоста по 1 ч. л. Бабушка Елена всегда так называла окопник лекарственный. Кстати, снадобье очень вкусное, напоминает орешки, и брат принимал его с удовольствием. Изредка и мне перепадало.

Через полгода такого лечения болезнь отступила.

ВСЕ КОСТОЧКИ СРОСЛИСЬ

Запомнился еще один случай из детства. Мой одноклассник упал под телегу, и колесо раздробило ему правую кисть. Случилось это на смолярке, неподалеку от нашей лесной сторожки.

Люди принесли ребенка к бабушке Елене. До больницы-то было 7 километров. Она смешала натертые корни живокоста пополам с обыкновенной печной красной глиной. Добавила говяжьего жира и замесила из этой массы тягучее тесто. Наложила его на льняные тряпицы. Перебрала, расправив, все раздробленные косточки. Обернула кисть льняной тряпочкой с тестообразной массой и уложила каждый пальчик в отдельный лубок из бересты. Перевязала все бинтом из простыни, затем уложила руку в лангетки из дощечек.

Хирург-травматолог нашей районной больницы, куда позже отвезли одноклассника, приходил потом к бабушке несколько раз. Он восхищался ее умением без медицинского образования так профессионально сложить раздробленные кости.

Любознательный хирург тоже стал пользоваться живокостом при лечении своих больных. Хотя в те годы народную медицину отрицали и даже преследовали. Доктор потом благодарил бабушку. Сколько раз растение помогало людям при абсцессах на местах уколов, при разных инфекциях и, конечно, переломах.

Еще Авиценна упоминал о нем как об универсальном средстве восстановления костей и всех тканей. Не случайно и научное название окопника лекарственного. В переводе с греческого оно означает «срастание».

В настое из его листьев и цветков полезно купать детей с послеродовыми поражениями центральной нервной системы. Еще бабушка Елена советовала накладывать натертый корень, смешанный пополам с сырым натертым картофелем, на тазобедренные суставы при поражении их головок, при вывихах. Накладывались «шапочки» на темечко из такого состава на 2 часа. Они помогали при судорожных явлениях у детей. Курс – 10 процедур через день.

МАЗЬ И НАСТОЙ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Для лечения трофических язв при тромбофлебите бабушка Елена готовила особую мазь.

Растирала в кашицу 100 г свежих цветков конского каштана. Добавляла 50 г сырых натертых корней окопника. Отдельно растапливала 300 г свиного нутряного жира и охлаждала до 50°. Смешивала все в глиняном горшочке и настаивала трое суток в теплом месте. Затем нагревала до 60-70° (не доводила до кипения), процеживала, охлаждала и выкладывала в баночки. Смазывала густо льняные тряпочки и накладывала на пораженные места на целую ночь.

Кроме того, внутрь надо принимать водный настой:

2 ч. л. сухих измельченных корней живокоста настаивать 8 часов в 300 мл холодной кипяченой воды. Затем настой слить, а оставшееся сырье залить 200 мл кипятка. Настоять до охлаждения и влить туда первый настой, оставив сырье до полного экстрагирования (примерно на 24 часа). Получится 500 мл снадобья. Пить его по нескольку глотков (примерно по 40-0 мл) через каждые 2 часа, с 8 утра до 8 вечера.

Двух недель такого лечения хватает, чтобы облегчить состояние. Язвы заживают, воспаление вен проходит. Конечно, хлопотно, но дело того стоит. У кого были трофические язвы, тот знает, как нелегко от них избавиться.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Медовый настой от фурункулеза, карбункулов, воспалений и язв в желудке, кишечнике. Нарезать небольшими кусочками свежие корни окопника лекарственного. Смешать с таким же количеством меда и настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Средство улучшает обмен веществ.
- Настойка окопника от стоматита, трещин в уголках рта, герпеса: 100 г измельченных сухих корней залить 40%-ным спиртом. Настоять 21 день в темном месте в герметически закрытой стеклянной посуде. Принимать по 40 капель 4 раза в день между едой. Восполняет потери калия и кальция в организме. Помогает и при гнойничковых высыпаниях на коже, опрелостях, проктитах, эрозии шейки матки.
- При облысении (гормональной алопеции) натереть свежие корни окопника и оставить на свежем воздухе. Масса должна загустеть и стать красноватой. Прикладывать ее на 2 часа к очагам облысения. Через 40 дней волосы начинают восстанавливаться, если не только делать аппликации, но и одновременно принимать внутрь настойку либо медовый настой окопника.

Лавровый венок

Моя мама – наследственный диабетик, ее мама и, по рассказам, бабушка, то есть моя прабабушка, страдали диабетом.

Поэтому я знал, что у меня предрасположенность к этому заболеванию, и старался с ранних сознательных лет его избежать. Я не ел сладкого и мучного, много двигался и следил за своим весом. В студенческие годы я увлекся индуизмом, стал вегетарианцем и занимался хатха-йогой в кружке, а потом самостоятельно. И хотя сила моих юношеских увлечений со временем ослабела, я каждое утро заряжался несложными упражнениями по йоговской системе, поддерживая себя в приличной форме.

На ежегодных посиделках с однокурсниками мне было приятно слышать в свой адрес комплименты, какой я стройный, спортивный и подтянутый – по контрасту с большинством моих друзей, успевших к шестому десятку нарастить себе приличное «пивное» брюшко.

За показателями сахара в крови я тоже внимательно следил, раза два в неделю проверяя их новеньким глюкометром. Но примерно около года назад я первый раз подскочил в тревоге: показатель сахара был превышен! Причем почти на пустом месте, ведь ни алкоголя, ни сладкого я не употреблял.

Я усилил диету и даже стал бегать утром и вечером, потому что Володька, мой закадычный друг и бессменный партнер по шахматам, рассказал, как полезны при повышенном сахаре физические нагрузки. Только вот сахар в крови так и оставался на критическом уровне, а иногда надолго повышался. Снижался на короткое время, а затем снова лез вверх.

Я приуныл. Напрасно жена меня успокаивала, предлагала какие-то превентивные меры, напрасно убеждала, что настроение очень влияет на состояние всего организма и даже на сахар в крови – все было напрасно. Я не мог справиться с собой, холодел и покрывался потом, когда брал в руки заветный прибор. Жена, сильно встревоженная, пыталась водить меня по врачам, но они разводили руками: я ведь и так почти ничего не ел, диабета как такового у меня не находили – а за сахаром я и так следил.

И если бы не очередное наше сборище бывших студентов, я просто не справился бы, наверное, со своей проблемой. Но – все по порядку.

Генка, мой однокурсник, перед очередной встречей предложил нам игру: «олимпийские игры». Он всегда был немного чудак, бредил Античностью, Древней Грецией, Олимпийскими и дельфийскими играми и т.п. Дома у него все было уставлено глиняной посудой в псевдоантичном стиле, стола не было, гости «возлежали» на коврах перед низкой подставкой для чашек, а сам он предпочитал ходить исключительно в «тоге», то есть обыкновенной простыне, скрепленной на плечах и подпоясанной ремешком. Неудивительно, что жена его бросила через месяц. В общем, никто не удивился, когда Генка предложил устроить нашу очередную встречу в лесопарке, где удобно проводить спортивные соревнования.

Мы понимали, что «соревнования» очень скоро превратятся в пикник с водкой и шашлыками, но антураж, задуманный Генкой, конечно, будет соблюден. Все мужики, по его замыслу, должны быть в тогах, дамы – в туниках, а победителю соревнований на голову будет возложен лавровый венок, сплетенный Анечкой.

Как все проходило, описывать не буду, хотя были и состязания в гибкости и мощности, и угадывания слов, и другие игры на интеллект и сообразительность. Скажу лишь, что венок достался именно мне, потому что, благодаря своему йоговскому опыту, я простоял на голове целых пять минут, а потом час просидел в позе лотоса с вывернутыми пятками.

Ребята дружно присудили мне венок, и Анечка, не менее очаровательная, чем в юности, возложила его мне на голову. Я в нем и пришел домой, благо живу прямо напротив парка, только дорогу перейти. Жена даже не удивилась – на наших встречах мы еще и не такое откалывали. Но венок, сделанный Анечкой из обыкновенной сухой лаврушки и ловко перевязанный крепкой ниткой, она не выбросила, только сказала, что теперь будет нас кормить лавровыми бульонами и супами – надо же куда-то девать такую уйму лаврового листа.

И действительно, недели две мы ели первые блюда с сильно завышенным содержанием лаврового листа и так привыкли к пряному, немного едкому, но приятному горьковатому вкусу этой приправы, что стали и в чай, и даже в компот добавлять измельченные серо-зеленые листики.

Почему-то у меня после такого обеда заметно поднималось настроение, появлялась бодрость и в теле, и в духе, и я даже на какое-то время забыл о своих проблемах. А жена не напоминала. И когда я наконец-то вспомнил, что надо бы проверить сахар, и измерил его уровень в крови, то просто изумился – показатели были не просто нормальными, а даже пониженными! Я побежал на кухню и решился выпить сладкого чая, хотя раньше такой роскоши себе не позволял.

Каковы же были мое возмущение и обида, когда я рассказал об этом жене, а она не только не удивилась, но, напротив, торжествующе посмотрела на меня и призналась, что они с ребятами затеяли всю эту дребедень с лавровым венком исключительно для моего же лечения.

Оказалось, они с моим Володькой давно искали средство для нормализации содержания сахара в крови, но такое, которое бы я не отверг и не считал лекарством, а прием его – лечением. Вот и были подстроены эти самые пресловутые «олимпийские игры».

Сначала я здорово рассердился, надулся и ушел к себе, а потом, посидев полчасика для виду, бросился к жене и крепко ее расцеловал. «Ну, ты и интриганка, – сказал я ей, – такую работу провернула! Прямо тайны Мадридского двора!» – «А результат? – довольно прищурилась жена, глядя мне прямо в глаза, – ты видишь, какой потрясающий результат? Это Володя, дай ему Бог здоровья, нашел. И к кому он только ни ходил, чего только ни читал, даже какого-то кавказского долгожителя нашел, вот тот ему и посоветовал давать тебе отвар лаврового листа. Сказал, что на Кавказе они все болезни лаврушкой лечат. А венок победителя ты действительно заслужил!»

Павловский Д.С., г. Москва



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Не теряйте надежды!

Прошу откликнуться того,
Кто ждет свою любовь,
Надежда не покинула кого
Удачу встретить вновь.

Мне 64 года (168-78), свободна. Веду здоровый образ жизни, интересы разносторонние. Познакомлюсь с надежным одиноким мужчиной, спокойным и уравновешенным.

г. Воронеж, тел. 8-952-551-83-44

Давайте знакомиться

Добрый, порядочный, без вредных привычек. Мне 67 лет (164-68). Для серьезных отношений познакомлюсь с хорошей женщиной младше моего возраста и подходящего роста. Жилищных и материальных проблем не имею. Живу вблизи Воронежа.

Алексей, Воронежская обл., тел. 8-920-402-49-36

Можно и без баяна...

Русская, 63 года, по гороскопу Стрелец. Живу на юге в своем домике со всеми удобствами, животных не держу. Хожу в русский народный хор 10 лет. Дети – отдельно. Устала от одиночества. Мечтаю встретить высокого, свободного, доброго, не жадного и непьющего мужчину 60-70 лет, который любил бы русские песни и играл бы на баяне. Но можно и без баяна. Позвонившим отвечу письмом и вышлю фото.

Любовь Ивановна, Ставропольский край, г. Новопавловск, тел. 8-918-860-35-95

Лучше жить вдвоем

Вдова, 63 года. Перестраиваю дом в деревне, в Калужской области. Есть сад, огород, рядом лес. Пока работаю кондитером. Люблю и планирую заниматься сельским хозяйством вдвоем. Звоните, добрый человек. Построим свое счастье на старости лет. Вам от 60 до 65 лет.

Елена, тел. 8-906-725-73-73

Для взаимной поддержки

Активная пенсионерка, по гороскопу Рыбы. Познакомлюсь с одинокой женщиной пенсионного возраста из Санкт-Петербурга, русской, интересной собеседницей. Для взаимной поддержки и времяпрепровождения, а летом, по возможности, и помощи на даче. Могу оказать посильную бескорыстную помощь в качестве бабушки одиноким родителям, оказавшимся в трудной ситуации.

Адрес: Вороновой Ирине Петровне, 194352, г. Санкт-Петербург, ул. Кустодиева, д. 24, кв. 7. Тел. 8-981-862-83-47

Ищу себе жену

С помощью нашей газеты хочу найти себе жену. Я русский, православный, родился 15 марта 1951 года. Вырос в деревне, сельскую жизнь знаю хорошо. Разведен, дети взрослые. Сейчас нахожусь в России, но живу на Украине. У нас война, я был в ополчении. Осколок попал в левый глаз, который не удалось спасти (ношу протез). Не курю, к спиртному равнодушен, наркотики не употребляю, не альфонс. Ищу простую женщину, непьющую и некурящую, которая захочет пригласить меня к себе. Могу жить как в городе, так и в деревне, но только если есть работа. Основная специальность – слесарь-сантехник. Могу и другую работу делать. Ваши дети – не помеха, а если маленькие, то очень хорошо, я люблю детей. Обязательное условие – заключение брака. Гражданский брак не признаю. Прошу вложить конверт и фото этого года.

Адрес: Фионину Юрию Николаевичу, 54034, Украина, г. Николаев, д/в

Очень одиноко

Для серьезных отношений познакомлюсь с добродушным русским мужчиной 65-70 лет. Мне 65 лет, дети взрослые, живут отдельно, а я одна. Очень одиноко. Жильем обеспечена. Жду звонка.

Тамара, тел. 8-915-729-86-27

Верю в счастливую встречу

Русская, 62 года, внешне приятная. Живу в Подмосковье, но есть жилье на юге. Работаю. Без вредных привычек. Увлекаюсь природным лечением. Люблю дачу, лес, путешествие. Верю в счастливую встречу с приятным, умным, заботливым, добрым мужчиной среднего роста, 60-75 лет, без вредных привычек и жилищных проблем.

Светлана, Московская обл., тел. 8-968-032-86-38

Вместе всегда легче

Ищу друзей по общему заболеванию. У меня жировой гепатоз. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Давайте делиться опытом, обмениваться информацией! Вместе всегда легче. У меня уже немало наработок на эту тему. Также познакомлюсь с пенсионером, не судимым, уехавшим по распределению в 1970-е годы из Средней полосы России в Сибирь. С тем, кто хочет вернуться на свою историческую Родину, к нашим антоновским яблочкам. Давно влюблена в Сибирь. Ваш возраст – в пределах разумного. Мне 63 года (169-79), стройная, ухоженная, живу в сельской местности. Хожу по грибы, ягоды, люблю землю. В саду у меня много цветов.

Адрес: Волковой Валентине Петровне, 301288, Тульская обл., Киреевский р-н, п. Болоховский, ул. Мира, д. 14, кв. 1. Тел. 8-953-956-33-48

Ищу друзей по переписке

Хотелось бы найти интересных друзей по переписке. Мне 57 лет, люблю природу, животных. Отвечу всем.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 403954, Волгоградская обл., г. Новоаннинский, ул. Заречная, д. 198

Нужна семья

Мне 33 года, по гороскопу Рыбы. Добрый, с чувством юмора. Люблю музыку, природу. Хочу познакомиться с симпатичной брюнеткой для серьезных отношений и создания семьи. Ребенок – не помеха.

Дмитрий, г. Москва, тел. 8-925-867-66-79

Для серьезных отношений

Познакомлюсь с хозяйственным, работящим, скромным мужчиной, непьющим и не судимым. Мне 53 года, рост 167 см.

Галина, тел. 8-926-627-73-97

Рада искреннему человеку

Вдова, 58 лет (156-57), по гороскопу Водолей. Образование педагогическое. Дети взрослые, самостоятельные. Надеюсь на встречу с добрым, порядочным, воспитанным мужчиной, умеющим уважать и ценить женщину. Сама обладаю этими качествами. Ваш возраст – в пределах разумного.

Любовь, г. Геленджик, тел. 8-989-241-07-29

Верующий, люблю природу

Хочу создать семью и жить ближе к природе, подальше от мегаполиса. Мне 60 лет, разведен, дочь живет в интернате под Дмитровом. Я жил в коммунальной квартире около Зеленограда, подрабатывал дворником, но уехал от мирской жизни в монастырь на временное проживание как трудник (подсобное хозяйство от Троице-Сергиевой лавры). Прописка сохранилась. У меня 2-я группа инвалидности по сахарному диабету. Не пью 3,5 года, принимаю лекарства в редких случаях. Верующий. Люблю природу, рыбалку, сбор грибов и ягод. Хотел бы еще найти заброшенный дом с участком в Тверской области, чтобы прописать туда мою дочь с последующим переездом.

Петр, тел. 8-926-982-68-06

Познакомлюсь с порядочным мужчиной

Хотела бы познакомиться со свободным, порядочным, непьющим и не судимым мужчиной 60-68 лет, ростом от 175 см. Вдова, 65 лет (165-52), приятной внешности, не склонна к полноте. Неплохая хозяйка, живу одна.

Минская обл., тел. (дом.) 8-01713-27-9-36

Добрая и симпатичная

Мне 52 года (170-60), по гороскопу Лев, симпатичная, выгляжу моложе своих лет. Добрая, домашняя, с чувством юмора, работаю. В разводе, есть взрослый сын. Люблю природу, животных, рыбалку. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной до 60 лет из Москвы, Московской области, Краснодарского края. Вы без жилищных, материальных проблем и вредных привычек. Не судимый, простой, добрый, не жадный.

Марина, г. Москва, тел. 8-915-257-09-61



Одной в деревне скучно

Хочу познакомиться с женщиной или мужчиной, которые живут на юге. Наш климат мне не подходит, болею. В деревне не нравится, одной очень скучно. У родственников свои семьи. Были 2 подруги, но умерли. Интересы у меня разносторонние. Люблю классическую музыку, экстремальные виды спорта. Хотела бы найти посильную работу с жильем и друзей, чтобы переписываться и ездить друг к другу в гости. Пишите!

Адрес: Галине Александровне, 424556, Марий Эл, Куженерский р-н, д. Большой Ляждур, ул. Заречная, д. 1

Дом без хозяйки

Очень одинок. Мне 65 лет, рост 170 см, симпатичный, общительный, трудолюбивый. Веду здоровый образ жизни. Я очень одинок. Похоронил маму и жену, не с кем даже словом обмолвиться. Есть все для совместной жизни: большой дом, две машины... Приглашу к себе одинокую женщину 50-60 лет, неполную, внешне приятную, любящую уют и спокойствие в доме. Без детей, без вредных привычек. Может, у нее нет своего жилья, и она станет хозяйкой в моем доме. Поверь, ты никогда ни о чем не пожалеешь!

Адрес: Ливенцову Виктору, 722209, Киргизия, Иссык-Кульская обл., г. Каракол, ул. Масанчи, д. 30. Тел. 10555-302-436

Осталась одна

Одинокая женщина, 57 лет, без детей (сын умер). Мой рост 151 см. Познакомлюсь с одиноким пенсионером, можно на инвалидности, в возрасте до 65 лет, непьющим и не судимым. Вы из Ивановской области или ближайших мест. Лучше жить вдвоем, одной плохо.

Ольга Борисовна, Ивановская обл., тел. 8-905-058-91-36

Вы надежный, самостоятельный

Русская, по гороскопу Дева, 55 лет, рост 165 см, не безобразной полноты. Работаю, живу одна. Желаю познакомиться с самостоятельным мужчиной. Возраст – в пределах разумного, вредные привычки – в меру.

Адрес: Ильиной Галине Николаевне, 410036, г. Саратов-36, ул. Огородная, д. 172а, кв. 126. Тел. 8-987-311-12-82

Нужен серьезный сибиряк

Приятная длинноволосая брюнетка, 58 лет, рост 180 см. На пенсии, живу в частном доме с 84-летней мамой. Взрослая дочь – отдельно, внуков нет. Зимой хожу на лыжах, лес рядом. Летом занимаюсь огородом и цветами. Иногда держу гусей или курочек. Люблю природу, кошек, люблю вязать и шить. Могу вкусно накормить. Хочется познакомиться с хозяйственным мужчиной моих лет, серьезным сибиряком, непьющим и не судимым, с автомобилем. Все остальное для жизни есть.

Адрес: Григорьевой Ольге Николаевне, 659300, Алтайский край, г. Бийск, Ярковский пер., д. 15а. Тел. 8-906-946-25-88

Буду верной спутницей

Приятная, общительная сибирячка 57 лет, среднего роста и средней полноты. Буду верной подругой, спутницей жизни разумному мужчине от 60 до 80 лет.

Адрес: Киреевой Р.Н., 625000, г. Тюмень, ул. Голышева, д. 4, кв. 69. Тел. 8-909-191-70-45

Есть ли смельчаки?

Прошу откликнуться одинокого, непьющего и не судимого мужчину от 55 до 70 лет, желательно из Вологодской области. Тоскливо одной. Мне 56 лет, интересы разносторонние. На пенсии, работаю. Люблю огородничество. Если найдется смельчак, звоните.

Надежда, г. Вологда, тел. 8-981-435-95-97

Отзовись, любимый!

Ищу свою половинку. Мой идеал мужчины: умный, добрый, ласковый, верный, не жадный, с умелыми руками, 60-70 лет. Желательно вдовец, из города или райцентра (не из деревни). Не нытик, не брюзга, любящий животных. Мне 65 лет, выгляжу моложе. Симпатичная, не полная, с мягким характером, обаятельная, с чувством юмора. Интересы разносторонние, современная. Очень вкусно готовлю, хозяйственная. Лучшей жены не найдете.

Адрес: Микшаковой Альбине, 412033, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Свердлова, д. 10. Тел.: 8-927-146-28-38, 8-905-324-90-46

Стараюсь не унывать

Добрая, порядочная пенсионерка. Мне за 60, средней полноты, невысокая, общительная. Ищу взаимопонимания, поддержки, заботы. Познакомлюсь с надежным и приветливым человеком. Мне очень одиноко, но стараюсь не унывать, живу будущим.

Ирина, Ленинградская обл., тел. 8-981-765-60-07

Ценю умение любить

Надеюсь с помощью нашей газеты для серьезных отношений найти мужчину, который умеет любить и заботиться о своей женщине. Обязательно славянской внешности. Вы общительный, не молчаливый, не жадный и непьющий. Мне 61 год, рост 158 см, вес 65-70 кг. Сын взрослый, у него своя жизнь. Не пью и не курю, только по праздникам.

Любовь, г. Санкт-Петербург, тел. +7-905-263-88-09

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Один после инсульта

Перенес ишемический инсульт 7 лет назад. Сейчас донимают головокружения, боли в мышцах с левой стороны, особенно ноги, плеча. Терплю. Да еще катаракта. Лечусь, но лучше не становится. Пожалуйста, подскажите, как мне победить свой недуг или свести к минимуму последствия инсульта. Я один, а мне 77 лет.

Адрес: Аникееву Николаю Васильевичу, 356530, Ставропольский край, Петровский р-н, г. Светлоград, ул. Партизанская, д. 73

Гепатоз, киста, полипы

У меня жировой гепатоз печени. Лечусь давно, но безуспешно. Недавно появились киста печени и полипы на желчном пузыре до 3 см, которые очень беспокоят. Ведь это предшественники онкологии, а я ращу внука. Очень переживаю. Мне всего 61 год. Прошу помощи.

Адрес: Накаряковой Валентине Михайловне, г. Екатеринбург, ул. Блюхера, д. 43, кв. 75

Внучка хочет в садик

Внучке 4 года, ей поставили диагноз псориаз. Появился он у нее в 3 года внезапно. Высыпания на голове и теле. Лечение не помогает. Подскажите, пожалуйста, действенные рецепты, очень просим! Девочке хочется в садик, а она не может туда ходить из-за болячек.

Адрес: Яльковой Наталье Сергеевне, 142512, Московская обл., Павлово-Посадский р-н, д. Кузнецы, ул. Дорожная, д. 5, кв. 13

Как справиться с герпесом?

Надеюсь, что откликнутся добрые люди и пришлют мне рецепт от герпеса, именно от подкожного, внутреннего. Ведь в России немало добрых, отзывчивых, чутких людей. Жду с нетерпением.

Адрес: Пецевич Галине Петровне, 220073, Беларусь, г. Минск, ул. Ольшевского, д. 7, корп. 1, кв. 28

От таблеток уже плохо

У меня ишемическая болезнь сердца, черепно-мозговая травма, больная печень, на ней киста. Еще варикоз вен, уже тромбы. От таблеток болят желудок и поджелудочная, кишечник забит этой «химией», в туалет не могу ходить без слабительных. Давление высокое, и никакие таблетки не помогают. Плохо слышу, шумит в голове. Голова кружится, иногда падаю. Часто лежу в больнице, но улучшений нет. Мне 77 лет. Очень прошу вас написать хорошие рецепты.

Адрес: Курбатовой Юлии Т., 452410, Башкортостан, п. Иглино, ул. Советская, д. 5, кв. 2

Камни в желчном пузыре

У кого есть опыт лечения камней в желчном пузыре? Можно ли раздробить их и вывести с помощью куриной желчи? Ответ на этот вопрос очень ждет моя подруга. Пожалуйста, отзовитесь.

Адрес: Алексеевой Валентине Дмитриевне, 196643, г. Санкт-Петербург, Колпинский р-н, п. Понтонный, ул. Южная, д. 1, кв. 2. Тел. 8-952-366-42-29

Не могу уснуть

Мне 68 лет. Исчезли слезы, нет слюны во рту. Врачи говорят, что возраст. Еще определили межпозвоночную грыжу и сказали, что это от нее сильные боли в ногах. Ноги сводит судорогой. Ночью они болят, ноют – не могу уснуть. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Дымовой Л.С., 607700, Нижегородская обл., Шатковский р-н, с. Алемаево

Нога болит и отекает

Прошу совета, как облегчить боль близкого человека. Сестре 55 лет, страдает от варикоза вен. В 1999 году была операция на обеих ногах. Теперь посттромботическая болезнь вен, хронический лимфостаз. Кроме того, с 2010 года коксартроз, гонартроз. Протезирование суставов противопоказано (риск 5). Измучили боли в левой ноге. Невозможно ходить, сидеть, что-либо делать. На левой голени – отек подкожно-жировой клетчатки. Из-за этого нога утратила подвижность, с трудом сгибается. Местные врачи говорят, что вряд ли с таким отеком можно справиться. Прошу вас, посоветуйте, что можно сделать, чтобы уменьшить эти дикие боли, отек и чтобы человек хотя бы мог себя обслуживать.

Адрес: Савельевой М.Н., 174351, Новгородская обл., г. Окуловка, ул. Футбольная, д. 23

Пятый год мучений

Кто избавился от пиодермии народными средствами? Вот уже пятый год мучает этот микроб. Мне 60 лет. Умоляю откликнуться, если кто знает способы излечения.

Адрес: Нежельскому А.А., 188990, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Спортивная, д. 8, кв. 109. Тел. +7-904-615-95-83

Беспокоят кисты

На УЗИ обнаружили в голове кисту. Раньше был шум, но голова не болела, а теперь стала болеть. Но это еще не все. На надпочечниках тоже кисты. Кто избавился от них? Возраст не позволяет делать операцию, сердечко не выдержит, поэтому обращаюсь к добрым людям.

Адрес: Школа Прасковье Андреевне, 353561, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Степная, д. 16

Мало лейкоцитов

На теле красные пятна с язвами. В больнице сказали, что понижен уровень лейкоцитов. Уже 15 месяцев зудит все тело от пяток до головы. Ночами не сплю. Может, вы подскажете, как лечиться?

Адрес: А.В., 214000, г. Смоленск, ул. Нормандия-Неман, д. 24б, кв. 41

Прошу совета

Кто знает, как вылечить народными средствами выпадение прямой кишки?

Адрес: Гончаровой Н.Т., 617066, Пермский край, г. Краснокамск, ул. Калинина, д. 22, кв. 28

Адрес для писем:
198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 06.08.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 24 августа.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

